

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN VARIASI TARGET
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM SEPAK
BOLA SMA N 3 BUNGO**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

TORIQ ARIS MUTA'AL
15089169/2015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

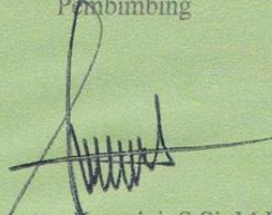
PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN VARIASI TARGET
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM
SEPAKBOLA SMA N 3 BUNGO.

Nama : Toriq Aris Muta'al
NIM/Bp : 15089169/2015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

Disetujui oleh :

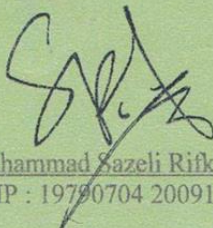
Pembimbing



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP:19860712 201012 1 008

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP : 19790704 200912 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Toriq Aris Muta'al

Nim : 15089169/2015

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan tim penguji

Program studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

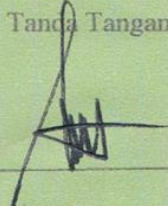
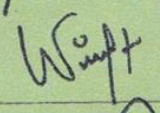
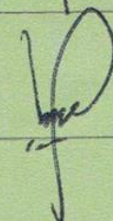
Universitas Negeri Padang

Dengan judul:

PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN VARIASI TARGET TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM SEPAKBOLA SMA N 3 BUNGO.

Padang, November 2019

Tim penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TORIQ ARIS MUTA'AL
NIM/BP : 15089169/2015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : Sarjana (S1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh latihan *Passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo**". Yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut :

Padang, November 2019

Yang membuat pernyataan,



TORIQ ARIS MUTA'AL
Nim/Bp : 15089169/2015

ABSTRAK

Toriq Aris Muta'al (2019) : PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN VARIASI TARGET TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM SEPAKBOLA SMA N 3 BUNGO.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing dengan variasi target* terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada juni - Juli 2019 dilapang spc. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMA N 3 Bungo yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang laki laki. Maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *short passing* yaitu *passing* bola dari jarak 10 meter kearah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* dengan t-hitung $10,28 >$ t-tabel $1,761$. Dengan demikian pemberian latihan *passing* dengan variasi target memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Dengan peningkatan pengaruh latihan *passing* dengan variasi target sebesar $= 32,60\%$.

Kata Kunci: Latihan *Passing* dengan variasi target, *passing* Bola, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo”**.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua atas semua, dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
2. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan penulisan proposal penelitian ini.
3. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
4. Seluruh Staf Pengajar Prodi ilmu keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.

5. Rekan- rekan mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang , November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
a. Hakikat Sepakbola.....	9
b. Teknik dasar permainan sepakbola.....	10
c. Hakekat <i>Passing</i>	13
d. Hakekat latihan	19
e. Latihan <i>passing</i> dengan variasi target	24
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	31

D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Definisi Operasional Variabel	37
F. Instrument Penelitian	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif data Penelitian	42
B. Analisa Data.....	45
C. Pembahasan.....	47
D. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
DAFTAR LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Table 1. Teknik <i>Passing Inside Of The Foot</i>	15
2. Table 2. Teknik <i>Passing Outside Of The Foot</i>	16
3. Table 3. Teknik <i>Passing Instep</i>	17
4. Table 4. Jumlah data nama pemain sepakbola di SMA N 3 Bungo	34
5. Tabel 5. Norma penilaian <i>tes short passing</i>	39
6. Tabel 6. Distribusi frekuensi data awal (<i>pre-test</i>).....	43
7. Tabel 7. Distribusi frekuensi data akhir (<i>post-test</i>).....	44
8. Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	46
9. Tebel 9. Pengujian Hipotesis	47
10. Tabel 10. Data hasil tes awal (<i>pre-test</i>) akurasi <i>short passing</i>	62
11. Tabel 11. Uji Normalitas Data Tes Awal (<i>pre-test</i>) Akurasi <i>short passing</i> ...	63
12. Tabel 12. Data hasil tes akhir (<i>post-test</i>) akurasi <i>short passing</i>	64
13. Tabel 13. Uji Normalitas Data hasil Tes Akhir (<i>post-test</i>)	65
14. Tabel 14. Uji Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir	66
15. Tabel 15. Uji t Data Tes Awal (<i>pre-test</i>) dan Tes Akhir (<i>post-test</i>)	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Gambar 1. Teknik <i>Passing Inside-of-the-Foot</i>	15
2. Gambar 2. Teknik <i>Passing Outside-of-the-Foot</i>	16
3. Gambar 3. Teknik <i>Passing Instep</i>	17
4. Gambar 4. <i>Passing dribbling Control</i>	25
5. Gambar 5. <i>Passing</i> melalui terowongan	27
6. Gambar 7. <i>Passing</i> berhadapan.....	28
7. Gambar 8. Kerangka Konseptual	31
8. Gambar 9. Desain Penelitian.....	33
9. Gambar 10. Instrmen pengambilan data Tes <i>short passing</i>	38
10. Gambar 11. Histogram data awal (<i>pre-test</i>).....	43
11. Gambar 12. Histogram data akhir (<i>post-test</i>).....	45
12. Gambar 13. Memberikan arahan dan berdoa untuk melakukan <i>pre-test</i>	74
13. Gambar 14. Pengambilan data awal (<i>pre-test</i>).....	74
14. Gambar 15. Foto pertemuan 1 menjelaskan materi latihan dan berdoa.....	75
15. Gambar 16. Foto pertemuan 1 melakukan pemanasan	75
16. Gambar 17. Foto pertemuan 1 melakukan jogging.....	76
17. Gambar 18. Foto pertemuan 1 latihan <i>passing dribbling control</i>	76
18. Gambar 19. Foto pertemuan 1 latihan <i>passing</i> melalui terowongan.....	77
19. Gambar 20. Foto pertemuan 1 <i>passing</i> berhadapan.....	77
20. Gambar 21. Foto pertemuan 1 melakukan <i>game</i> gawang kecil	78
21. Gambar 22. Foto pertemuan 1 evaluasi setelah latihan	78

22. Gambar 23. Foto Pertemuan 2 latihan <i>passing dribbling control</i>	79
23. Gambar 24. Foto pertemuan 2 <i>passing</i> melalui terowongan	79
24. Gambar 25. Foto pertemuan 2 melakukan <i>passing</i> berhadapan	80
25. Gambar 26. Foto pertemuan 2 melakukan <i>game</i> gawang kecil	80
26. Gambar 27. Foto pertemuan 3 melakukan <i>passing dribbling control</i>	81
27. Gambar 28. Foto pertemuan 3 <i>passing</i> melalui terowongan	81
28. Gambar 29. Foto pertemuan 3 melakukan <i>passing</i> berhadapan	82
29. Gambar 30. Foto pertemuan 3 melakukan <i>game</i> gawang kecil	82
30. Gambar 31. Foto pertemuan 4 melakukan <i>passing dribbling control</i>	83
31. Gambar 32. Foto pertemuan 4 melakukan <i>passing</i> melalui terowongan.....	83
32. Gambar 33. Foto pertemuan 4 melakukan <i>passing</i> berhadapan	84
33. Gambar 34. Foto pertemuan 4 melakukan <i>game</i> gawang kecil	84
34. Gambar 35. Foto pertemuan 5 melakukan <i>passing driibling control</i>	85
35. Gambar 36. Foto pertemuan 5 melakukan <i>passing</i> melalui terowongan.....	85
36. Gambar 37. Foto pertemuan 5 melakukan <i>passing</i> berhadapan	86
37. Gambar 38. Foto pertemuan 5 melakukan <i>game</i> gawang kecil	86
38. Gambar 39. Foto pertemuan 6 melakukan <i>passing dribbling control</i>	87
39. Gambar 40. Foto pertemuan 6 melakukan <i>passing</i> melalui terwongan	87
40. Gambar 41. Foto pertemuan 6 <i>passing</i> berhadapan.....	88
41. Gambar 42. Foto pertemuan 6 melakukan <i>game</i> gawang kecil	88
42. Gambar 43. Foto pertemuan 7 melakukan <i>passing dribbling control</i>	89
43. Gambar 44. Foto pertemuan 7 <i>passing</i> melalui terwongan	89
44. Gambar 45. Foto pertemuan 7 melakukan <i>passing</i> berhadapan	90

45. Gambar 46. Foto pertemuan 8 melakukan <i>passing dribbling control</i>	90
46. Gambar 47. Foto pertemuan 8 melakukan <i>passing</i> melalui terowongan.....	91
47. Gambar 48. Foto pertemuan 8 <i>passing</i> berhadapan.....	91
48. Gambar 49. Foto pertemuan 8 <i>game</i> gawang kecil.....	92
49. Gambar 50. Foto pertemuan 9 melakukan <i>passing dribbling control</i>	92
50. Gambar 51. Foto pertemuan 9 melaukan <i>passing</i> melalui terowongan.....	93
51. Gambar 52. Foto pertemuan 9 melakukan <i>passing</i> berhadapan	93
52. Gambar 53. Foto pertemuan 9 <i>game</i> gawang kecil.....	94
53. Gambar 54. Foto pertemuan 10 <i>Passing dribbling control</i>	94
54. Gambar 55. Foto pertemuan 10 <i>passing</i> melalui terowongan	95
55. Gambar 56. Foto pertemuan 10 <i>passing</i> berhadapan.....	95
56. Gambar 57. Foto pertemuan 10 <i>Game</i> gawang kecil.....	96
57. Gambar 58. Foto pertemuan 11 melakukan <i>passing dribbling control</i>	96
58. Gambar 69. Foto pertemuan 11 <i>passing</i> melalui terowongan	97
59. Gambar 69. Foto pertemuan 11 melakukan <i>passing</i> berhadapan	97
60. Gambar 61. Foto pertemuan 12 <i>passing dribbling control</i>	98
61. Gambar 62. Foto pertemuan 12 <i>passing</i> melalui terowowongan.....	98
62. Gambar 63. Foto pertemuan 12 <i>passing</i> berhadapan.....	99
63. Gambar 64. Foto pertemuan 13 <i>passing dribbling control</i>	99
64. Gambar 65. Foto pertemuan 13 <i>passing</i> melalui terowongan	100
65. Gambar 66. Foto pertemuan 13 <i>passing</i> berhadapan.....	100
66. Gambar 67. Foto pertemuan 13 permainan gawang kecil	101
67. Gambar 68. Foto pertemuan 14 <i>passing dribbling control</i>	101

68. Gambar 69. Foto pertemuan 14 <i>passing</i> melalui terowongan	102
69. Gambar 70. Foto pertemuan 14 <i>passing</i> berhadapan	102
70. Gambar 71. Foto pertemuan 14 permainan gawang kecil	103
71. Gambar 72. Foto pertemuan 15 <i>passing dribbling control</i>	103
72. Gambar 73. Foto pertemuan 15 <i>passing</i> melalui terowongan	104
73. Gambar 74. Foto pertemuan 15 <i>passing</i> berhadapan.....	104
74. Gambar 75. Foto pertemuan 15 permainan gawang kecil	105
75. Gambar 76. Foto pertemuan 16 <i>passing dribbling control</i>	105
76. Gambar 77. Foto pertemuan 16 <i>passing</i> melalui terowongan	106
77. Gambar 78. Foto pertemuan 16 <i>passing</i> berhadapan.....	106
78. Gambar 79. Foto pertemuan 16 permainan gawang kecil.	107
79. Gambar 80. Foto pengukuran untuk pengambilan tes akhir (<i>post-test</i>).....	107
80. Gambar 81. Foto arahan pengambilan tes akhir (<i>post-test</i>)	108
81. Gambar 82. Foto pengambilan data tes akhir (<i>post-test</i>)	108
82. Gambar 83. Foto bersama dengan tim sepakbola SMA N 3 Bungo	109

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di dunia manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Seiring dengan minat masyarakat olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Tingginya minat masyarakat terhadap sepakbola hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan perlombaan-perlombaan sepakbola ditingkat tarkam, SD, SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, Klub sampai ditingkat internasional. Menurut Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan No 3 Tahun 2005 Pasal 11 Ayat 1 yang berbunyi yaitu “pemerintah dan Pemerintah Daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan”.

Berdasarkan undang-undang tersebut bahwa pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak kewajiban untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga sesuai dengan peraturan undang-undang demi untuk menciptakan atlet berprestasi demi mengharumkan nama bangsa dan tanah air. Untuk mewujudkan atlet berprestasi dan Prestasi yang tinggi harus dapat

dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan *systematis* dan dilakukan secara terus menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi saat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa.

Hal ini terbukti dalam pembinaan atlet sepakbola banyak didirikan ditingkat SSB, Klub, dan pembinaan ditingkat pendidikan sampai diperguruan tinggi untuk memunculkan atlet-atlet yang handal dan berprestasi. Pembinaan merupakan factor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola sehingga pembinaan harus dilakukan terus menerus, serius, tidak mengenal lelah, dan secara bertahap. Pembinaan dalam olahraga sepakbola mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Sesuai dengan Undang-undang Dasar Sistem Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 yang berbunyi “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan undang-undang tersebut untuk menciptakan atlet yang berprestasi harus dilakukan pembinaan yang baik seperti menumbuh

kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan. Maka dari itu pembinaan atlet sangat penting sekali ataupun itu pembinaan di usia dini dan pembinaan di usia muda. Pembinaan olahraga sepakbola ditingkat pendidikan merupakan tempat untuk pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola. Di setiap pendidikan siswa pasti diberikan pembelajaran mengenai bermain sepakbola dan latihan terkait dengan kemampuannya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai dengan tingkat usianya.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet harus memperhatikan factor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga *factor* yaitu 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan 3) masalah masalah lingkungan (Sajoto, 1988:2). Selain itu pemain harus perlu menguasai gerakan-gerakan dan teknik dasar sepakbola seperti :

1. Gerakan teknik tanpa bola : Lari, Melompat, *Tackling*, dan *Rempel (Body protection)*
2. Gerakan teknik dengan bola : *passing*, *heading*, *shooting*, menahan, mengontrol, dan menggiring bola (Emral, 2016:117).

Dari penjelasan tersebut maka dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah presatasi maka diperlukan teknik yang baik dikarenakan salah satu *factor* penentu untuk melakukan teknik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah *passing*, *passing* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu ke tempat lain dengan menggunakan kaki bagian dalam. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kura-kura bagian dalam (*short passing*), menendang dengan kura-kura bagian luar (*outside*), menendang dengan punggung kaki (*instep*), menendang bervariasi seperti *Dropkick* yaitu tendangan yang dilakukan dari pantulan bola dari tanah, dan menendang bervariasi seperti tendangan salto (Luxbacher, 20011:). Selain didapatkan dalam melakukan tendangan *passing* yang akurat dan baik juga di pengaruhi oleh penguasaan teknik *passing* yang baik. Maka dari itu Pemberian latihan *passing* dengan variasi semoga mampu meningkatkan kemampuan *passing* yang baik. Adapun penelitian ini dilaksanakan di SMA N 3 Bungo.

Hasil yang diperoleh dari wawancara dengan guru olahraga yaitu bapak Seno Castian S.Pd, tim sepakbola SMA N 3 Bungo mulai dibentuk pada tahun 2008, adapun prestasi yang telah diraih 5 tahun terakhir salah satunya adalah juara piala bergilir persembahan DPD KNPI Kabupaten Bungo 2013, juara 1 LPI tingkat kabupaten Muaro bungo, juara 2 LPI tingkat provinsi jambi tahun 2013-2014, juara 1 open tournament di harapan mukti,

Dari hasil perolehan prestasi yang telah dicapai, sekolah berharap dengan pembinaan melalui cabang olahraga sepakbola, siswa mampu menunjukkan bakat dan kemampuannya yang dimiliki sampai kejenjang yang lebih tinggi. Akan tetapi, kegiatan pembinaan pada cabang olahraga sepakbola belum sepenuhnya dilaksanakan secara optimal. Kurang optimalnya pada pembinaan tersebut bisa dilihat dari beberapa alat-alat pendukung tersebut meliputi bola sepak yang berjumlah 3 buah, cone tidak lengkap dan rompi pembeda untuk mendukung kegiatan latihan. Hal ini belum sesuai dengan jumlah pemain 16 orang pada tim sepakbola di SMA N 3 Bungo.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bersama bapak Amrizal pelatih di SMA N 3 Bungo, dengan melihat langsung pertandingan uji coba yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMA N 3 Bungo, peneliti menemukan beberapa masalah pada kemampuan individual khususnya kemampuan *passing* pemain yang kurang baik, hal ini terlihat setelah peneliti mengamati dalam 2 x 30 menit permainan yang dilakukan oleh tim sepakbola SMA N 3 Bungo, peneliti mengamati pada tim SMA N 3 Bungo yang berjumlah 16 pemain, pada babak pertama terdapat 1-3 pemain yang mampu melakukan *passing* dengan baik dan 7 pemain yang sering melakukan kesalahan *passing*, setelah babak pertama selesai maka dilanjutkan babak kedua kemudian peneliti mengamati dari 10 pemain terdapat 5 pemain yang baik melakukan *passing* dan 5 pemain sering sekali melakukan kesalahan *passing*, yaitu bola tidak menuju ke titik sasaran dengan akurat. Hasil perhitungan peneliti, pemain yang kurang mampu menguasai

teknik dasar keterampilan *passing* berjumlah 11 pemain, dan sisanya menguasai teknik keterampilan *passing*.

Pemain tim SMA N 3 Bungo masih belum maksimal dalam melakukan keterampilan *passing*. Hasil yang terjadi dilapangan pemain tim SMAN 3 Bungo sering kehilangan bola pada saat melakukan *passing*, bola terlalu jauh kesamping maupun kedepan, dan mudah direbut oleh lawan, sehingga momen untuk menciptakan goal dan menciptakan permainan yang bagus tidak tercapai. Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang baiknya para pemain dalam melakukan mengoper bola, saat ditekan lawan maupun menyusun serangan pada tim lawan. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

Adapun pola latihan yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk latihan *passing dribble control*, *passing* melalui terowongan, dan *passing* berhadapan, yang merupakan pola latihan teknik dasar yang sudah dimodifikasi yang bertujuan untuk memotivasi dan menarik bagi pemain, sehingga mudah menguasai dan tidak merasa bosan. Tujuan penelitian adalah membantu dan mencari solusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

Berdasarkan realita yang sudah dijelaskan, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: “pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan tendangan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. masih sangat rendah.
2. Masih kurangnya variasi latihan pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.
3. Terdapat alat-alat pendukung kegiatan latihan, seperti jumlah bola, *cone* dan rompi pembeda masih sangat kurang.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang salah mengenai latar belakang dan identifikasi masalah, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam hal ini akan membahas tentang pengaruh latihan *passing* dengan variasi terhadap kemampuan *passing* pada tim Sepakbola SMA N 3 Bungo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah seperti diatas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo berpengaruh?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *passing* dengan variasi terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.
2. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan.
3. Bagi pelatih atau guru, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan serta untuk merancang latihan yang akan diberikan pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.
4. Bagi pemain atau siswa, dapat digunakan tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan masalah terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: secara personal Latihan *passing* dengan variasi target memberi pengaruh terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Sedangkan secara umum dengan rata-rata *Pre-test* 4,66 dan *Post-test* 6,1. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh t_{hitung} sebesar 10,28 dan t_{tabel} sebesar 1,761 ($t_{hitung} 10,28 > t_{tabel} 1,761$). Artinya terdapat pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Dengan nilai rata-rata *post-test* lebih besar dari pada *pre-test*, maka ada peningkatan pengaruh latihan *passing* dengan variasi target sebesar = 32,60%.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya peningkatan kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo, pelatih dapat menggunakan metode latihan *passing* dengan variasi target ini, dan disarankan untuk bisa dilaksanakan sesuai dengan metode latihan yang telah ada.

2. Pelatih harus mampu mengkondisikan para pemain pada saat berjalannya proses latihan, dan bisa mengontrol langsung atlet pada saat melakukan latihan.
3. Pada pelaksanaan latihan hendaknya dilihat keseriusan atlet dalam pelaksanaan latihan, karena latihan yang tidak serius akan mempengaruhi hasil dari latihan.
4. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah metode latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang. Sukabina Pres.
- Arsil, 2009. *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Wineka Media. UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendala/Hunt Publising Company. 1983.
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer, corvine press*, Budapest.
- Darwis, Ratinus . 1999. *Sepak bola*. Padang:UNP Press.
- Djezed, Zulfard dkk. 1985. *Buku pembelajran sepakbola*. Padang:FPOK IKIP.
- Djoko, Pekik Irianto. Dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta.
- Emrizal. 2016. *Sepakbola Dasar*. Padang. Sukabina Pres.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam choachong*. Jakarta :Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Jurnal. Nugroho, Wahyu. 2015. *Pengaruh latihan passing bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap hasil akurasi short passing siswa KU-14 SSB apicinti*. Semarang : FIK UNNES.
- Luxbecher, Joseph. 2012. *Sepak bola*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lennox, James W, Reyfield, Janet dan Steffen, Billi. 2006. *Soccer skills & drills*. National Soccer Association Of America.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Paka karya.
- Nasution. 2011. *Metode Research (penelitian ilmiah)*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Rothing, Peter and Stefan Grossing. *Trainingslehre*. Bad Homburg: Limpert Verlag, 1985.
- Sardjono, 1982. *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta.