

PENGARUH VARIASI *PASSING* DAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *PASSING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PEMAIN SEPAK BOLA TIM SMPN 7 MUARO JAMBI

Widiarso¹

SMP Negeri 7 Muaro Jambi
Email. widiarso64@gmail.com¹

ABSTRAK

Sepakbola merupakan salah satu materi pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) yang kemudian dikembangkan lagi dikegiatan ekstrakurikuler dan dijadikan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan antar sekolah, didalam permainan sepakbola terdapat teknik dasar *passing* yang menurut pengamatan penulis di SMPN 7 Muaro Jambi kurang diperhatikan oleh pembina, pemain yang telah disiapkan untuk tim sekolah masih kurang maksimal. Hal ini disebabkan karena pembina yang minim sekali program untuk melatih ketepatan *passing* pemain, hal ini didapat dari pernyataan siswa sendiri yang mengatakan bosan dengan metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pemain sepakbola Tim SMP N 7 Muaro Jambi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif eksperimen, yakni suatu penelitian dimana peneliti memberikan perlakuan setelah diambil tes awal dan akan kembali diambil tes akhir setelah diberi perlakuan, kemudian akan terlihat apakah variabel bebas berperan terhadap timbulnya suatu gejala. Dari uji statistik diperoleh rata-rata tes awal ketepatan *passing* pemain sepakbola tim SMPN 7 Muaro Jambi adalah 9 setelah diberi perlakuan rata-rata tes akhir ketepatan *passing* meningkat menjadi 17, dengan demikian terdapat peningkatan dari tes awal. Kesimpulan dari skripsi ini adalah uji statistik t hitung lebih besar dari pada t tabel atau $20,69 > 1,729$, jadi terdapat pengaruh variasi latihan *passing* dan Target terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola tim SMPN 7 Muaro Jambi.

Kata Kunci :Variasi dan Target, Ketepatan *Passing*, Sepakbola

ABSTRACT

Football is one of the PJOK subject material which is then developed further in extracurricular activities and is used as a sport that is competed between schools, in football games there are basic passing techniques which, according to the writer's observation at SMPN 7 Muaro Jambi, are less noticed by the coaches, players who have been prepared to the school team is still not optimal. This is because the coaches have very few programs to train the passing accuracy of players, this is obtained from students' own statements that say they are bored with the training methods provided by the coach. This study aims to determine the effect of variations in passing and targets on passing accuracy using the inner legs of the soccer player Muaro Jambi Junior High School 7. The method used in this research is quantitative experiment, which is a study in which the researcher gives treatment after the initial test is taken and the final test will be taken again after being treated, then it will be

seen whether the independent variables play a role in the onset of symptoms. From the statistical test, the average initial passing test for the accuracy of passing soccer players for MPN 7 MPN junior high school team was 9, after being given an average treatment, the final passing accuracy increased to 17, thereby increasing the initial test. The conclusion of this thesis is the t test statistic test is greater than t table or $20.69 > 1.729$, so there is an influence of passing and Target practice variations on the passing accuracy of soccer players at Muaro Jambi SMPN 7 team.

Keywords: Variation and target, Passing Accuracy, Football

PENDAHULUAN

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak dilakukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional maupun internasional.

Di dalam olahraga terdapat berbagai cabang olahraga di antaranya adalah sepakbola, olahraga ini adalah olahraga yang paling banyak di gemari oleh orang-orang di seluruh penjuru dunia karena merupakan olahraga yang paling populer. Di dalam olahraga sepakbola yang terpenting untuk di perhatikan adalah kondisi fisik, program penjagaan kondisi fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang.

Latihan peregangan, lari dan kekuatan akan membuat latihan lebih menarik dan dapat membantu mencegah cedera. Karena banyak waktu harus di luangkan untuk latihan dalam strategi, masing-masing pemain harus bertanggungjawab atas latihan diri mereka sendiri di sepanjang tahun.

Program latihan ini harus memiliki fase-fase pramusim, selama musim dan pascamusim. Mielke (2007:ix). Kita sering melihat hasil dari *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang di lakukan tidak sesuai dengan apa yang di harapkan seorang pemain, sehingga peluang untuk menciptakan sebuah peluang dan memberikan umpan yang baik untuk menghasilkan gol menjadi sia-sia.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat membantu seorang pelatih untuk melatih para pemain tim LPI SMPN 2 Kota Jambi melihat para pemain kurang tepatnya *passing* yang dilakukan saat melakukan *passing* kaki bagian dalam, maka dari itu mengingat dalam permainan sepakbola sangat memerlukan *passing* yang tepat, maka penulis sangat tertarik untuk menulis judul Pengaruh variasi *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pemain sepakbola tim SMPN 7 Muaro Jambi.

Peneliti akan memberikan tiga macam bentuk latihan *passing* dan target yang akan diberikan perlakuan terhadap sampel dan berharap dari ketiga bentuk latihan *passing* dan target di bawah ini pemain tim SMPN 7 Muaro Jambi bisa meningkatkan ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan disaat *passing* agar terjadi kerjasama yang baik dalam sebuah permainan sepakbola.

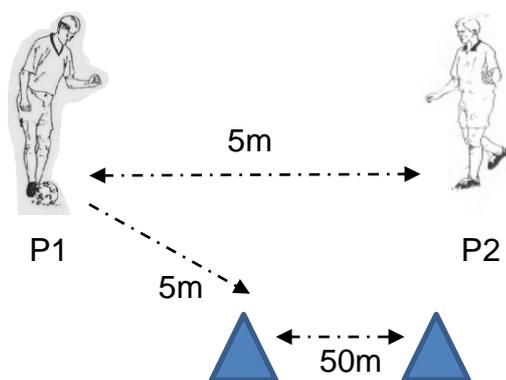
Peneliti akan memberikan tiga macam bentuk latihan *passing* dan

target yang akan diberikan perlakuan terhadap sampel dan berharap dari ketiga bentuk latihan *passing* dan target di bawah ini pemain tim SMPN 7 Muaro Jambi bisa meningkatkan ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan disaat *passing* agar terjadi kerjasama yang baik dalam sebuah permainan sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang mutlak memerlukan kerjasama tim untuk memenangkan pertandingan. Untuk menunjang kerjasama tim dalam permainan sepakbola diperlukan ketepatan *passing* yang sangat baik, *passing* yang sering dipergunakan dalam permainan sepakbola adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Passing menggunakan kaki bagian dalam sangatlah penting untuk bisa dilakukan dalam permainan sepakbola, dalam hal ini untuk mencapai ketepatan *passing* yang akan dilakukan maka pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi diberikan Latihan variasi *passing* dan target dengan cara berpasangan, Latihan variasi *passing* dan target dalam bentuk 1 vs 3, dan Latihan variasi *passing* dan target dengan bentuk segitiga.

Latihan Variasi *Passing* dan Target dengan Cara Berpasangan

Bentuk-bentuk latihan sebagai berikut:



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 2:
Latihan Variasi *Passing* dan Target dengan Cara Berpasangan

Keterangan :

- P1 Memulai *passing* menggunakan kaki bagian dalam kepada P2
- P2 langsung membalaskan *passing* kepada P1
- P1 langsung *passing* yang mengarah pada target
- Setelah itu di lakukan secara bergantian

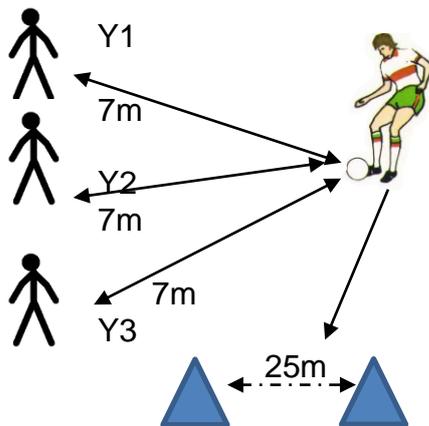
Latihan ini diberikan pada pemain dengan harapan pemain tersebut dapat melakukan *passing* dengan benar dan tepat sasaran yang telah diberikan target dengan jarak 5 meter berupa dua kun yang diberi jarak 50 cm

Latihan variasi *passing* dan target dalam bentuk 1 vs 3

Latihan ini merupakan latihan *passing* dan target dalam bentuk 1 vs 3 yaitu pemain yang satu saling memberikan *passing* secara bergantian dengan 3 pemain lainnya yang diberi jarak 7 meter dan kemudian diberikan target yang berjarak 7 meter berupa 2 kun yang diberi jarak 25 cm, dan latihan ini tentunya sedikit lebih sulit dilakukan oleh pemain daripada latihan yang pertama yang sudah diberikan.

Latihan ini diberikan pada pemain dengan harapan pemain tersebut dapat melakukan *passing* dengan benar dan tepat sasaran yang telah diberikan target dengan jarak 7 meter.

Adapun bentuk latihannya adalah seperti pada gambar berikut ini :



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Gambar 3.

Latihan variasi *passing* dan target dalam bentuk 1 vs 3

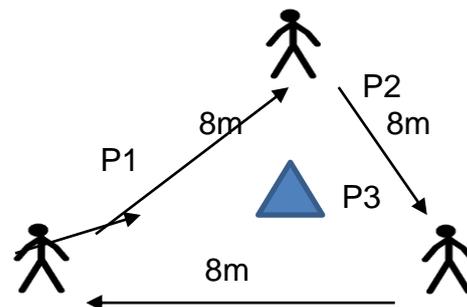
Keterangan :

- Pemain X melakukan *passing* pertama ke pemain Y1, setelah itu pemain Y1 *passing* balik ke pemain X, Kemudian X langsung *passing* ke Y2 dan Y2 langsung *passing* balik ke X, X langsung *passing* ke Y3 dan Y3 langsung *passing* balik ke X
- Setelah itu X langsung *passing* ketarget yang berupa gawang kecil

Latihan Variasi *Passing* Dan Target Dengan Bentuk Segitiga

Latihan ini merupakan latihan *passing* dan target dengan bentuk segitiga yaitu dilakukan dengan 3 orang pemain yang berjarak antar pemain adalah 8 meter dan diberikan target berupa marker yang ditempatkan di tengah 3 pemain tersebut yang berjarak dari pemain adalah 6 meter.

Adapun bentuk latihan yang dilakukan adalah seperti pada gambar berikut ini :



Sumber : Dokumentasi pribadi

Gambar 4.

Latihan variasi *passing* dan target dengan bentuk segitiga

Keterangan :

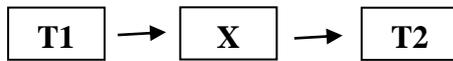
- P1 *passing* ke P2
- Kemudian P2 langsung *passing* ke P3
- Kemudian P3 langsung *passing* ke P1
- Dan kemudian P1 langsung *passing* ke target yang di berikan 1 marker

Setelah semua latihan variasi *passing* dan target di berikan maka pemain terbiasa melakukan *passing* sehingga dalam permainan sepakbola pemain dengan mudah melakukan *passing* yang mengarah ke target atau sasaran yang di inginkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja di berikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan dengan one group pretest-posttest Design yaitu kelompok yang di berikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest), dan kemudian di akhir perlakuan di lakukan tes akhir (posttest), Ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola, diukur melalui test awal kemudian diberikan perlakuan latihan variasi *passing* dan target. Diharapkan hasil uji akhir memperlihatkan pengaruh variasi *passing* dan target terhadap ketepatan *passing*

menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan sepakbola. Rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.
Skema Rancangan Penelitian

Keterangan :

T1 = Pretest (tes awal)

X = Treatment (perlakuan)

T2 = Posttest (tes akhir)

Menurut Arikunto (2006) populasi merupakan keseluruhan subjek yang di teliti. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada pada wilayah penelitiannya merupakan penelitian populasi. Di saat peneliti membantu seorang pelatih sepakbola SMPN 7 Muaro Jambi menyeleksi siswa yang mengikuti seleksi sebanyak 47 siswa dan akan dipilih menjadi 20 siswa yang terpilih masuk dalam skuat Tim SMPN 7 Muaro Jambi.

Maka populasi penelitian ini adalah keseluruhan pemain Tim SMPN 7 Muaro Jambi yang berjumlah 20 siswa. Subjek penelitian adalah keseluruhan pemain Tim SMPN 7 Muaro Jambi, dan karena seluruh populasi digunakan sebagai sampel maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan variasi *passing* dan target. Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pemain sepakbola tim SMPN 7 Muaro Jambi. Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dengan instrumen tes ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola terhadap subjek penelitian yang dilakukan melalui tes awal dan tes akhir

ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola.

Instrumen tes untuk mengukur ketepatan *passing* digunakan tes ketepatan *passing* dengan cara menembakkan bola kesasaran yang sudah ada nilai-nilainya untuk mengetahui ketepatan *passing*.

Perlengkapan tes ketepatan *passing* adalah berupa bola, kun, Peluit, Buku dan Pena. Standar penilaian tes ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola berdasarkan parameter tes ketepatan *passing* berikut ini : a) Tes *passing* di lakukan sebanyak 5 kali pengulangan, b) Nilai tertinggi dari tiap *passing* adalah 5, c) Nilai terendah adalah 0, d) Jika 5 kali *passing* mengarah pada nilai 5 maka nilainya adalah 25. e) Jika 5 kali *passing* tidak mengarah pada salah satu nilai yang di berikan maka nilainya adalah 0. f) Jarak interval yang di inginkan adalah 5

Tabel 1.
Norma tes *passing* Kategori usia 13-15 tahun

Nilai tes ketepatan <i>passing</i>	Kategori penilaian
21-25	Baik sekali
16-20	Baik
11-15	Cukup
6-10	Kurang
0-5	Kurang sekali

Sumber : Noer (1993:79)

Pengumpulan data diperlakukan dengan menggunakan teknik tes, yaitu tes awal atau pre-test untuk mendapat standar ukuran awal ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola subyek penelitian, dan tes akhir atau post-test terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola siswa untuk mengukur hasil eksperimen yang dipengaruhi oleh metode latihan variasi target.

Adapun pelaksanaan tes awal dan tes akhir ketepatan *passing* pada permainan sepakbola yaitu sebagai berikut :

- a. Bola diletakkan pada titik tengah yang berjarak 7 meter dari sasaran.
- b. Sasaran tembakan diberi kotak-kotak dengan tiap kotak diberi nilai atau angka.
- c. Setiap testee diberikan kesempatan menembak sebanyak 5 kali tembakan.

Data yang dikumpulkan, disusun dan dianalisis secara statistik dengan langkah sebagai berikut :

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji *lilliefors* sebagai berikut :

- a. Mencari skor baku dengan rumus

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

- Z_i = Skor Baku
- X_i = Skor Hasil Akurasi Tendangan Siswa
- \bar{X} = Rata Rata Hasil Akurasi Tendangan
- S = Simpangan Baku

b. Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus : $P = P(Z < Z_i)$

c. Menghitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya ambil harga yang paling besar, sebutlah namanya L_0 . membandingkan L_0 dengan harga kritis L dalam tabel dengan $\alpha = 0.05$. Jika $L_0 < L$ berarti skor hasil kecepatan tendangan berdistribusi normal dan sebaliknya. Jika $L_0 > L$ Berarti skor hasil kecepatan tendangan tidak berdistribusi normal.

HASIL dan PEMBAHASAN

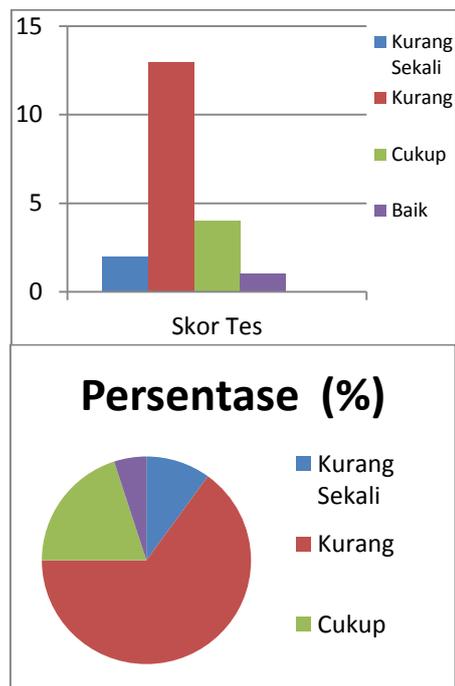
Diperoleh hasil yang meliputi deskripsi data dan analisis data yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji hipotesis. Setelah dilakukan *pre-test* kemudian diberi perlakuan dengan latihan variasi *passing* target dan diakhiri dengan *post-test* maka dapat diperoleh data

ketepatan *passing*. Dari sampel yang jumlahnya 20 orang untuk tes awal diperoleh skor keseluruhan 180 dengan skor tertinggi 16 dan skor terendah 4 dengan rata-rata 9.

Tes akhir ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana kondisi sampel setelah diberi perlakuan, dari sampel yang berjumlah 20 orang diperoleh skor keseluruhan adalah 340 dengan skor tertinggi 23 dan skor terendah 11 dengan rata-rata adalah 17.

Tabel 2.
Ketepatan *Passing* pada pre-test:

Skor Tes	Banyak Orang	Klasifikasi	Persentase
21- 25	0	Baik Sekali	0%
16 - 20	1	Baik	5 %
11 - 15	4	Cukup	20 %
6 - 10	13	Kurang	65 %
0 - 5	2	Kurang Sekali	10 %



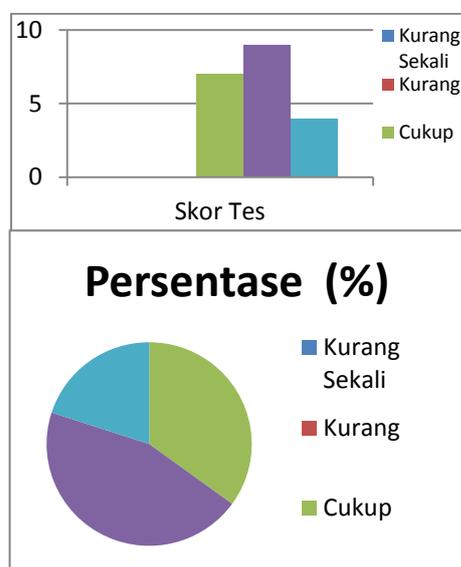
Gambar 2.
Hasil Tes Awal Ketepatan *Passing*
(Hasil Perhitungan Statistik)

Dari hasil diatas dapat dilihat pada saat pre-test (tes awal) tidak ada satu pun siswa yang ketepatan *passing* baik sekali, hanya 1 orang yang ketepatan *passing* baik, ada 4

orang siswa yang ketepatan *passing* katagori cukup, ada 13 orang siswa dengan kemampuan kurang dan ada 2 orang siswa dengan ketepatan *passing* kuarang sekali.

Tabel 3.
Ketepatan *Passing* pada *post-test*:

Skor Tes	Banyak Orang	Klasifikasi	Persentase
21- 25	4	Baik Sekali	20 %
16 – 20	9	Baik	45 %
11 – 15	7	Cukup	35 %
6 – 10	0	Kurang	0 %
0 - 5	0	Kurang Sekali	0 %



Gambar 3.
Hasil Tes Akhir Ketepatan *Passing*
(Hasil Perhitungan Statistik)

Dari hasil diatas dapat dilihat pada *post-test* (tes akhir) setelah dilaksanakan perlakuan dalam suatu latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Dapat dilihat ada 4 siswa yang ketepatan *passing* baik sekali, 9 siswa ketepatan *passing* baik, 7 siswa ketepatan *passing* cukup, tidak ada siswa ketepatan *passing* kurang dan kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, setelah diberi perlakuan maka hasil yang diperoleh semakin baik dan mengalami

peningkatan. Dalam rancangan penelitian telah dikemukakan, untuk melihat rata-rata hasil latihan variasi *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi. Analisis statistik yang dipergunakan yaitu uji-t. Sebelum melakukan uji tersebut terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians dari data tersebut.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Lilliefors*, bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak.

Jika dari hasil uji normalitas diperoleh ($L_{tabel} > L_{hitung}$) maka data dikatakan normal, jika ($L_{tabel} < L_{hitung}$) maka data tidak normal. Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan maka diperoleh hasil pada *pre-test* (tes awal) nilai $L_{tabel} = 0,190 > L_{hitung} = 0,120$ maka dapat dikatakan distribusi data normal, dan hasil pada *post-test* (tes akhir) diperoleh nilai $L_{tabel} = 0,190 > L_{hitung} = 0,109$ maka dikatakan distribusi data normal.

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas

NO	Kelas	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Data Tes Awal	20	0,120	0,190	Normal
2	Data Tes Akhir	20	0,109	0,190	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data *pre-test* dan *post-test* mempunyai variansi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians ini menggunakan uji *Levene*. Jika dari hasil uji homogenitas varians diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dikatakan

Homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dikatakan tidak homogen.

Dari hasil uji homogenitas tersebut diperoleh hasil $F_{hitung} = 1,019 < F_{tabel} = 2,21$ maka dapat disimpulkan data diatas mempunyai variansi homogen.

Tabel 5.
Hasil Uji Homogenitas

NO	Kelas	N	S ²	Fhtg	Ftbl	Keterangan
1	Data Tes Awal	20	9,16	1,27	2,23	Homogen
2	Data Tes Akhir	20	11,68			

Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah variasi latihan *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi. Hasil analisis yang diperoleh menggunakan uji-t.

H₀ = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi.

H₁ = Terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi.

Jika hasil analisis yang diperoleh menggunakan uji-t, nilai ($F_{hitung} > F_{tabel}$) maka terdapat pengaruh yang signifikan, jika ($F_{hitung} < F_{tabel}$) maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Hasil analisis yang diperoleh menggunakan uji-t yang dapat dilihat pada tabel dan hasil perhitungan berikut ini :

Tabel 6.
Hasil Analisis Uji - t

Kelas	N	S	Thitung	Ttabel	Keterangan
Pre-test dan Post-test	20	32	20,69	1,729	Diterima dengan tingkat kepercayaan 95 %

Dari tabel diatas dan perhitungan diatas dapat diketahui, nilai $F_{hitung} = 20,69 > F_{tabel} = 1,729$. Ini berarti H₁ diterima dan H₀ ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing* dan target terhadap keterampilan *passing* pemain sepak bola Tim SMPN 7 Muaro Jambi.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki (Arikunto, 2006). Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan uji-t dalam penelitian ini. Dari penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisis data yang diperoleh, dapat dinyatakan bahwa penggunaan metode variasi latihan *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan.

Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap nilai $F_{tabel} = 1,729$. Apabila nilai ($F_{hitung} > F_{tabel}$), ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila ($F_{hitung} < F_{tabel}$) ini berarti tidak ada perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh

Thitung=20,69 dan **Ttabel** = 1,729, bila dibandingkan **Ttabel** = 1,729 < **Thitung** =20,69 menunjukkan peningkatan yang berarti. Dengan demikian bahwa dapat kita lihat variasi latihan *passing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain bola, khususnya pada pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi.

Menurut Setiawan (2007) mengenai pengertian *passing* dapat di pahami bahwa pengertian *passing* itu adalah menendang atau mengoper bola kearah kawan atau sasaran yang di inginkan guna untuk mencapai suatu tujuan atau menghasilkan gol ke gawang lawan.

Maka dapat dipahami bahwa ketepatan *passing* adalah kemampuan seseorang yang harus dimiliki pada setiap pemain sepakbola agar lebih mudah untuk mencapai tujuan akhir yaitu mencetak gol ke gawang lawan.

Seperti pada pelaksanaan penelitian ini setelah diberi perlakuan dalam suatu latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, dan dalam setiap latihan peserta sangat antusias hal ini dapat dilihat dengan semangatnya peserta untuk hadir disetiap latihan, dan mengikuti dengan baik setiap perlakuan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang telah diberi perlakuan dan menerima setiap perlakuan yang diberikan dengan baik maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Setelah semua latihan variasi *passing* dan target diberikan maka pemain terbiasa melakukan *passing* sehingga dalam permainan sepakbola pemain dengan mudah melakukan *passing* yang mengarah ke target atau sasaran yang diinginkan

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diungkapkan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Antara tes awal

dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui pengaruh variasi *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pemain sepakbola Tim SMPN 7 Muaro Jambi. Pada tes awal jumlah skor keseluruhan 180 dengan rata-rata 9 dan setelah diberi latihan variasi *passing* skor keseluruhan meningkat menjadi 340 dengan rata-rata 17. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *passing* dapat meningkatkan ketepatan *passing* dengan peningkatan 8 poin lebih baik dibandingkan dengan seorang yang sama sekali tidak melakukan latihan variasi *passing*. Kesimpulan didukung hasil uji-t yaitu $t_{hitung} = 20,69 > t_{tabel} = 1,729$. Hal ini berarti Hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Saran

1. Bagi guru olahraga atau pembina ekstrakurikuler sepakbola dalam melatih ketepatan *passing* dapat lebih efektif dalam penerapan variasi latihan *passing*. Namun demikian hal ini perlu dibuktikan melalui penelitian yang lebih lanjut dan dalam jangka waktu relatif yang lama.
2. Bagi pelatih sepakbola hendaknya menerapkan latihan variasi *passing* dan target ini dengan mengacu pada variasi latihan yang sudah di jelaskan di dalam penelitian ini
3. Bagi atlet atau pemain sepakbola yang sudah membaca atau mempelajari penelitian ini hendaknya termotivasi untuk

- menerapkan didalam latihan atau praktek langsung di lapangan
4. Diharapkan menjadi bahan ajar
 5. yang berguna bagi *club-club* untuk meningkatkan ketepatan *passing*

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Batty, E C. 2008. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Pionir Jaya. Bandung
- Flek, T & Quinn, R. 2007. *Panduan Latihan Sepak Bola Handal*. PT Sunda Kelapa Pustaka. Jakarta
- <http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-push-pass-1-2-combination-pass/>, Di akses 02 Februari 2015
- <http://dodolanweb.blogspot.com/2014/03/pengertian-olahraga-secara-dala-umum-menurut.html>, Diakses 01 februari 2015
- <http://khodari-penjas.blogspot.com/2008/12/teknik-passing-kaki-sbagian-dalam-pada.html>, Di akses 13 Feb 2015
- <http://physicaltrainingcenterrace.blogspot.com/2013/05/ketepatan.html>, Diakses 02 februari 2015
- Indrayana. 2008. *Fun Game*. Penerbar Plus. . Jakarta
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. PT Saka Mitra Kompetensi. Bandung
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. PT Intan Sejati. Bandung
- Noer. 1993. *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Universitas Terbuka. Jakarta
- Rohim, A. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Aneka Ilmu. Semarang
- Scheunemann, T. 2008. *Dasar Sepak Bola Modern*. Dioma. Malang
- Setyawan, A. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. PT Intan Pariawara. Kalimantan Tengah
- Suharno. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. IKIP Yogyakarta Press. Yogyakarta
- Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran sepak Bola*. Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta