

## PENGARUH LATIHAN MEROBOHKAN *CONE* LAWAN TERHADAP AKURASI *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SSB PORSIL

Deddy Rahmat Saputra

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga Universitas Jambi

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP-MB

e-mail: deddy.rahmatsaputra@gmail.com

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi kurangnya akurasi *passing* dalam permainan sepak bola SSB Porsil. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan merobohkan *cone* lawan terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SSB Porsil yang masih aktif untuk mengikuti latihan dan berjumlah 47 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah usia 10-12 tahun sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah *test short pass* untuk mengukur akurasi *passing*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas *lilliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian yaitu, terdapat pengaruh latihan merobokan *cone* lawan terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola SSB Porsil. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil  $t_{hitung} (1,77) > t_{tabel} (1,72)$ ,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan merobokan *cone* lawan terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola SSB Porsil.

**Kata Kunci : Cone, Akurasi, Passing, Latihan**

## **Abstract**

The problem in this research is the lack of passing accuracy in the SSB Porsil soccer game. This study aims to see the effect of the practice of knocking down the cone on the accuracy of passing in a soccer game.

This research is an experimental research. The population in this study were all students of SSB Porsil who were still active in participating in the training and amounted to 47 people. The sample in this study was the age of 10-12 years as many as 20 people. The sampling technique was carried out by purposive sampling technique. The instrument in this study is a short pass test to measure passing accuracy. The data analysis technique used the Lilliefors normality test and t-test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ .

The result of the research is that there is an effect of knocking down the opponent's cone on the accuracy of passing in the SSB Porsil football game. This is proven significantly, where after the "t" test the results obtained are  $t_{count} (1.77) > t_{table} (1.72)$ ,  $H_0$  is rejected while  $H_a$  is accepted. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant effect of knocking down the opponent's cone on the accuracy of passing in the SSB Porsil soccer game.

*Keywords: Cone, Accuracy, Passing, Praticce*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu Negara yang berkembang, yang saat ini sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Olahraga merupakan satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara sentralistik atau terpusat disuatu daerah saja. Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat. Melalui berolahraga dapat membangun karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera dan bermartabat.

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu. Seperti halnya melatih kekuatan fisik seseorang. Sehingga olahraga yang rutin dan teratur dapat memiliki manfaat untuk meningkatkan fisik dalam tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar, dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien.

Olahraga adalah bentuk aktivitas terencana dan teratur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik, dengan tujuan sebagai peningkatan kekuatan fisik tiap manusia, berolahraga adalah salah satu faktor yang paling

penting untuk menjaga kekuatan fisik seseorang. Karena berolahraga bukan hanya untuk pencapaian prestasi, melainkan untuk meningkatkan kekuatan fisik dalam tubuh kita inilah salah satu tujuan dalam berolahraga.

Kegiatan berolahraga dapat dilakukan dengan biaya yang paling murah, bahkan secara gratis, karena pada tahap tertentu bidang olahraga melibatkan banyak orang dengan pengorganisasian yang besar, serta sarat beragam kepentingan, mulai dari lingkup masyarakat yang paling kecil sampai nasional ataupun bahkan internasional. Karena itu, olahraga kemudian bergeser bukan hanya semata-mata untuk prestasi saja tetapi juga menyangkut politik, ekonomi, budaya, sosial dan lain-lain.

Kemajuan olahraga kemudian menjadi cermin sekaligus gengsi tersendiri bagi setiap masyarakat dan bangsa. Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang sangat bermanfaat dan dapat membentuk watak, kepribadian, tingkah laku, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi yang optimal, pembentukan kepribadian, serta sportifitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga tertentu. Seseorang yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang baik disyaratkan

memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan yang baik pada cabang olahraga yang ditekuninya baik itu dibidang sepak bola, bola voli, sepak takraw, dan lain sebagainya, adapun salah satu cabang dalam olahraga prestasi adalah sepak bola. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer didunia, dengan jumlah yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan baik Martha dkk, (2017:31).

Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang paling populer, sepak bola merupakan olahraga yang identik dengan permainan yang menggunakan fisik permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya adalah penjaga gawang yang bertugas untuk melindungi gawang dari serangan lawan.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak kalangan. Sepak bola cukup berkembang pesat termasuk di Indonesia namun perkembangan prestasi sepak bola di Indonesia kurang memuaskan, berbagai strategi dan upaya pembinaan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepak bola nasional diantaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan dan pemanduan bakat.

Agar bisa membenahi hal tersebut yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak yang di harapkan dapat memunculkan bibit-bibit permainan sepak bola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi. Sehingga akan menjunjung tinggi nama baik bangsa dan Negara, pada pembinaan prestasi sepak bola, latihan yang dilakukan harus ditujukan untuk mengembangkan

unsur-unsur yang diperlakukan dalam sepak bola. Supaya menjadi pemain sepak bola yang baik, pemain memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepak bola merupakan modal utama untuk bermain sepak bola, dalam permainan sepak bola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*shooting*), menyundul (*heading*), menjaga gawang (*goalkeeping*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan mengumpan (*passing*). *Passing* dibagi menjadi 3 yaitu *passing* kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan *passing* kaki bagian punggung Amiq (2016:6). Saat permainan sepak bola sedang berlangsung hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan.

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah *passing*, pada permainan sepak bola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan, dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton. *Passing* adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam permainan sepak bola. Teknik *passing* sangat perlu dikuasai oleh pemain agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

*Passing* memiliki makna mengoperkan bola kepada teman. *Passing* atau operan memiliki arti operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu Luxbacher (2012:11). *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola, *passing* juga sangat sering dilakukan pada saat bermain sepak bola ketika kita akan memberikan bola kepada kawan, karena untuk menjadi pemain sepak

bola yang baik harus dapat menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola yang benar dan terampil, *passing* yang baik yaitu *passing* yang tepat dengan sasaran dan mudah diterima oleh teman satu tim.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dalam latihan SSB Porsil pada tanggal 24 Januari 2021 untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak anak yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak anak yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana arah bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan.

Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun bertanding. Kesalahan dalam melakukan *passing* dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hati mereka karena anak masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* saat bermain sepak bola.

Pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepak bola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*. Salah satu metode latihan yang baik untuk dijadikan pedoman latihan dalam meningkatkan akurasi *passing* salah satunya adalah latihan merobohkan *cone* lawan.

## METODE

### a) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepak bola Desa Lubuk Landai. Sedangkan waktu penelitian ini dimulai dari tanggal 6 Juni-11 Juli 2021 sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, yang [ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr](http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr)

dilaksanakan pada hari: minggu pagi jam 07.30-09.30, selasa sore jam 15.40-17.50, kamis sore jam 15.40-17.50 WIB.

### b) Rancangan Penelitian

Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel". Sriundy (2015:171) tujuan penelitian eksperimen adalah untuk menyelidiki kemungkinan ada tidaknya hubungan sebab akibat diantara variabel yang diteliti. Penelitian melibatkan satu kelompok eksperimen terhadap satu kondisi perlakuan yang akan dilakukan oleh subjek penelitian.

### c) Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah seluruh individu yang ditetapkan menjadi sumber data atau subjek penelitian, Arikunto (2010:130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Porsil yang masih aktif untuk mengikuti latihan dan berjumlah 52 orang, yang rinciannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Populasi Penelitian SSB Porsil

No	Kelompok Usia	Jumlah
1	10 Tahun	5 Orang
2	11 Tahun	7 Orang
3	12 Tahun	8 Orang
4	13 Tahun	13 Orang
5	14 Tahun	7 Orang
6	15 Tahun	7 Orang
Jumlah		47 Orang

Sumber: Sekretariat SSB Porsil (2021)

#### 2. Sampel

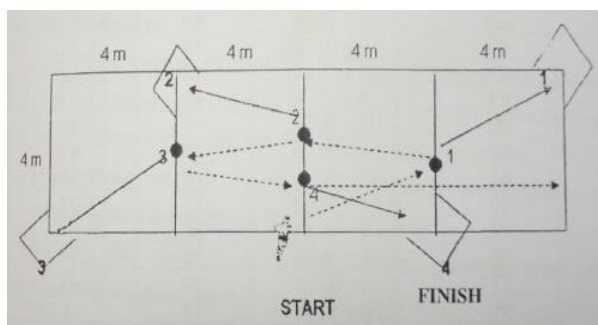
Menurut Sugiyono (2018:131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "*purposive sampling*". Menurut Sugiyono (2018:138) *Purposive sampling* yaitu menentukan sampel dan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data-data maksimal. Teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu, yang dimaksud sampel dalam penelitian

ini adalah siswa SSB Porsil usia 10-12 tahun dengan kriteria fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik di mana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar sepak bola, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah usia 10-12 tahun sebanyak 20 orang.

#### d) Instrument Penelitian

Instrumen merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan peneliti lebih baik dan lebih maksimal. Sugiyono (2014:102) "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena-fenomena yang dipilih untuk diambil datanya sehingga muncul suatu kesimpulan atau hasil dalam penelitian dan dapat digeneralisasikan pada populasi. Pada dasarnya suatu penelitian tidak terlepas dari data yang diperlukan untuk membuktikan kebenaran suatu hipotesis.

Penelitian ini menggunakan instrumen *test short pass* dari Arsil (2015:141). *Test short pass* adalah tes menendang bola dari beberapa tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat. Panjang lapangan adalah 16 meter dengan lebar 4 meter.



Gambar 1. Bentuk lapangan instrumen test  
Sumber: Arsil (2015:141)

Keterangan gambar:

● = bola yang akan ditendang

Π = sasaran tendangan (S)

→ = arah tendangan

-> = arah lari

Pelaksanaan tes:

Peserta tes berada dibelakang garis start, pada aba-aba "ya" peserta tes lari kearah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang sasaran 3, selanjutnya berlari menuju bola 4 dan menendang sasaran 4 dan akhirnya menuju garis finish. Pencatatan hasil diambil lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk kesasaran.

Tabel 2. Norma penilaian *passing test short pass*

NO	Klarifikasi T-Skore
1	Baik sekali $\geq 124$
2	Baik 104 – 123
3	Sedang 85 – 103
4	Kurang 65 – 84
5	Kurang sekali $\leq 64$

Sumber: Arsil (2015:143)

#### e) Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data di awali dengan tes akurasi *passing* yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal akurasi *passing* sebelum diberi perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan untuk meningkatkan akurasi *passing*, setelah diberikan perlakuan maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui akurasi *passing* setelah diberi perlakuan.

Adapun sarana dan prasarana penunjang untuk pelaksanaan teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

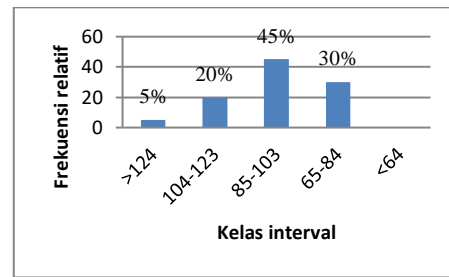
1. Lapangan dengan ukuran 16 x 4 meter
2. Bola sepak
3. Cone
4. Peluit
5. Stopwatch
6. Alat tulis untuk mencatat hasil tes

Sebelum pelaksanaan tes siswa dikumpulkan dilapangan, untuk diberikan

penjelasan dan arahan mengenai tes yang akan dilakukan.

### f) Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Adapun uji hipotesis yang digunakan yaitu uji normalitas dan homogenitas.



Gambar 2. Histogram *Pre-Test* Akurasi *Passing*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a) *Pre Test* Akurasi *Passing*

Pengaruh latihan merobokan *cone* lawan terhadap akurasi *passing*, dari hasil *pre-test* akurasi *passing* diperoleh nilai terendah 70, nilai tertinggi 127, rata-ratanya adalah 90,85 dan standar deviasinya adalah 15,01. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Akurasi *Passing*

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>124	1	5	Baik Sekali
104-123	4	20	Baik
85-103	9	45	Sedang
65-84	6	30	Kurang
<64	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan merobokan *cone* lawan terhadap akurasi *passing* dengan kelas interval >124 sebanyak 1 orang (5%) dengan kategori baik sekai, kelas interval 104 – 123 sebanyak 4 orang (20%) dengan kategori baik, kelas interval 85 – 103 sebanyak 9 orang (45%) dengan kategori sedang, kelas interval 65 – 84 sebanyak 6 orang (30%) dengan kategori kurang dan kelas interval <64 sebanyak tidak ditemukan orang dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 2

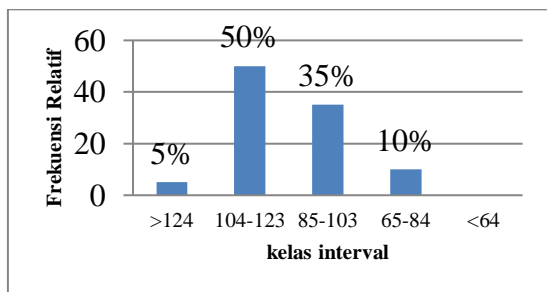
### b) *Post Test* Akurasi *Passing*

Pengaruh latihan merobokan *cone* lawan terhadap akurasi *passing*, dari hasil *post test* akurasi *passing* diperoleh nilai terendah 82, nilai tertinggi 128, rata-ratanya adalah 102,75 dan standar deviasinya adalah 10,55. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Akurasi *Passing*

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>124	1	5	Baik Sekali
104-123	10	50	Baik
85-103	7	35	Sedang
65-84	2	10	Kurang
<64	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post test* latihan merobokan *cone* lawan terhadap akurasi *passing* dengan kelas interval >124 sebanyak 1 orang (5%) dengan kategori baik sekai, kelas interval 104 – 123 sebanyak 10 orang (50%) dengan kategori baik, kelas interval 85 – 103 sebanyak 6 orang (35%) dengan kategori sedang, kelas interval 65 – 84 sebanyak 2 orang (10%) dengan kategori kurang dan kelas interval <64 sebanyak tidak ditemukan orang dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar 15.



Gambar 3. Histogram *Post Test* Akurasi *Passing*

### c) Pembahasan Pengaruh Latihan Merobohkan *Cone* Lawan Terhadap Akurasi *Passing* dalam Permainan Sepak Bola SSB Porsil

Berdasarkan analisis uji beda mean (*t*) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan merobohkan *cone* lawan terhadap akurasi *passing*, didalam penelitian ini perlakuan latihan merobohkan *cone* lawan dilakukan kepada pemain sepak bola SSB Porsil, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan rendahnya akurasi *passing* yang dimiliki oleh pemain tersebut.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat akurasi *passing* pemain dengan *test short pass*. Berdasarkan pengukuran *test short pass* tersebut, ternyata kemampuan rata-rata akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Porsil adalah 90,85. Selanjutnya diberikan bentuk latihan merobohkan *cone* lawan kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama, dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Porsil berubah menjadi 102,75.

Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan merobohkan *cone* lawan terhadap akurasi *passing*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “*t*” diperoleh hasil  $t_{hitung} = 1,77 > t_{tabel} = 1,72$ . Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima.

Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan merobohkan *conelawan* terhadap akurasi *passing*. Supaya dapat meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh pemain di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi pemain. Jadi, dengan melakukan merobohkan *cone* lawan secara terprogram, akan meningkatkan kemampuan akurasi *passing*.

Akurasi *passing* dalam mengoper dan menendang bola merupakan pemindahan bola dari suatu pemain ke pemain lain, agar dalam penguasaan bola untuk menciptakan peluang atau menciptakan gol anggota tim dalam permainan sepakbola harus memiliki akurasi *passing* dengan baik terutama dalam mengoper dan menendang bola. Apabila semakin baik mengoper dan menendang bola dalam akurasi *passing* maka semakin besar pula peluang memenangkan suatu permainan ataupun pertandingan sepakbola.

Latihan merobohkan *cone* lawan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola. Latihan ini yaitu dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola yang di *passing* kan mengenai sasaran *cone* lawan yang telah di tentukan yang berada di depan lawannya.

Saat meningkatkan akurasi *passing* seseorang diperlukan juga variasi dalam latihan merobohkan *cone* lawan. Variasi dalam latihan ini harus diciptakan oleh pelatih sehingga menghilangkan kejenuhan bagi atlet, apalagi latihan dalam jangka waktu yang lama. Latihan merobohkan *cone* lawan meliputi latihan *passing* dengan kaki bagian dalam, latihan *passing* melompat



acun, latihan passing memutar cone, dan latihan passing berpindah tempat dalam meningkatkan akurasi *passing* yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola dalam menerapkan latihan yang baik.

Walaupun penelitian ini telah mampu untuk menjawab hipotesis, namun ada beberapa masalah yang dihadapi selama pelaksanaan penelitian dan solusi pemecahan masalahnya adalah (1) sampel penelitian kurang paham mengenai latihan merobohkan *cone* lawan tersebut. Oleh karena itu, sebelum melakukan pelatihan seluruh sampel penelitian diberikan penjelasan dan contoh gerakan latihan merobohkan *cone* lawan.

Selanjutnya, seluruh sampel penelitian diberikan kesempatan untuk mencoba sampai seluruh sampel penelitian paham dan bisa melaksanakan gerakan latihan merobohkan *cone* lawan dengan baik, kemudian baru diberikan latihan. (2) Pada saat pertemuan pertama sampel penelitian susah dikumpulkan dan berkat bantuan pelatih, seluruh sampel penelitian disiplin datang ke tempat latihan untuk melakukan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas intensitas latihan yang rutin menjadi media yang baik untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Dalam hal ini latihan merobohkan *cone* lawan berfungsi sebagai pemacu dalam meningkatkan akurasi *passing*, dikarenakan dalam latihan merobohkan *cone* lawan terdapat beberapa komponen yang dapat meningkatkan akurasi passing seperti teknik, taktik, dan kondisi fisik pemain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan merobohkan *cone* lawan terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola SSB Porsil. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana [ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr](http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr)

setelah dilakukan uji "t" diperoleh  $t_{hitung} (1,77) > t_{tabel} (1,72)$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan latihan merobohkan *cone* lawan terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola SSB Porsil.

## a) Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan akurasi *passing*, diantaranya:

1. Bagi pelatih, yang memiliki pemain sepakbola SSB Porsil ataupun pemula untuk menggunakan latihan merobohkan *cone* lawan dalam meningkatkan akurasi *passing*.
2. Bagi siswa SSB Porsil diharapkan untuk mengikuti latihan merobohkan *cone* dengan sungguh-sungguh supaya akurasi *passing* tetap terjaga.
3. Penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Amiq F. (2016). *Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, Dan Strategi Bermain)*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arsil.(2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang

Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Martha dkk. (2017). *Analisis Kemampuan*

*Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2) ISSN 2477-3311.

Sriundy, I Made. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya. Unesa Unevirsity Press.

Sugiyono.(2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta  
(2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta