PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL AKURASI *SHORT PASSING* SEPAK BOLA PUTRA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 KAMPAR

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh.

M. KADAFI
NIM. 1885201018

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL AKURASI *SHORT PASSING* SEPAK BOLA PUTRA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 KAMPAR

Oleh :

NAMA : **M. KADAFI**
NIM : 1885201018
PROGRAM STUDI : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 22 Agustus 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Vigi Indah Permata Sari, M. Pd	**Rizki Amalia, M.Pd**
NIP TT.096. 542. 179	NIDN. 1011. 039. 202

Mengetahui :

Fakultas Ilmu Pendidikan Dekan,	Program Studi Penjaskesrek Ketua,
Dr. Nurmalina, M. Pd	**Iska Noviardila, M.Pd**
NIP TT. 096. 542. 104	NIP TT. 096. 542. 166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul: Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Sepak Bola Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Kampar

NAMA : M. KADAFI
NIM : 1885201018
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 22 Agustus 2022

Tim Penguji

No		Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	:	Vigi Indah Permata Sari, M. Pd	(.....)
2. Sekretaris	:	Rizki Amalia, M.Pd	(.....)
3. Anggota 1	:	Dr. Nurmalina, M. Pd	(.....)
4. Anggota 2	:	Dr. Jufrianis, M. Pd	(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar"** ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas penyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 22 Agustus 2022

Yang Menyatakan,

Materai
Rp. 10.000

M. Kadafi
NIM. 1885201018

ABSTRAK

M. Kadafi. *(2022):* **Pengaruh Latihan Variasi terhadap Akurasi Short *Passing* Sepakbola Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.**

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap akurasi short *passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui akurasi short *passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar sebelum dan sesudah diberikan latihan variasi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang memakai tes akurasi short *passing* sebelum dan sesudah diberikan latihan variasi (*Preetest* dan *Posttest*). Sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar. Data dianalisis dengan menngunakan statistik deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Analisis Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi Berpengaruh terhadap akurasi short *passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar. Dapat dilihat dari perhitungan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,12 (α = 0,05) derajat kebebasan (df) n-k atau 16-2 = 14. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (7,959> 2,12). Kemudian diperoleh nilai F_{hitung} = 63,338 > F_{tabel} = 4.49 (63,338 > 4,49) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap akurasi short *passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,819 (81.9 %). Ini artinya 81,9 % variasi menguat atau melemahnya Akurasi *short* Pasing ditentukan oleh Latihan Variasi. Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\grave{Y}$ = 3.075 + 0,719X_1 yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat Latihan Variasi akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Akurasi *short* Pasing sepakbola.

Kata Kunci: *Latihan Variasi, Akurasi short Pasing sepakbola.*

ABSTRACK

M. Kadafi. (2022): ***The Effect of Variation Practice on the Accuracy of Students' Soccer Short Passing in Extracurricular Activities at SMP Negeri 3 Kampar.***

This research is quantitative. This study discusses the effect of variation training on the accuracy of short passing soccer students in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar. The purpose of this study was to determine the accuracy of students' soccer short passing in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar before and after being given variation training. This research is an experimental type of research that uses a short passing accuracy test before and after being given variation exercises (Preetest and Posttest). The sample in the study amounted to 16 students in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Normality Test Analysis, Linearity Test, Homogeneity Test, and Hypothesis Testing. The results of the study indicate that variation exercise has an effect on the accuracy of short passing soccer students in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar. It can be seen from the t-test calculation by comparing the t-count value with the t-table value. The significant decision criterion is if the t-count value > t-table, the t-table value is 2.12 (α = 0.05) degrees of freedom (df) n-k or 16-2 = 14. Because tcount is greater than the value of t-table (7.959 > 2.12). Then obtained the value of F-count = 63,338 > F-table = 4.49 (63.338> 4.49) with a significance level of 0.05, then Ho is rejected. Based on existing data, it shows that there is an effect of variation training on the accuracy of short passing of students' soccer in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar which is indicated by a value of 0.819 (81.9%). This means that 81.9% of the variation strengthens or weakens. Short Passing accuracy is determined by Variation Exercise. The pattern of influence between these two variables is expressed by the regression equation = 3.075 + 0.719X1 which provides information that every change in one level of Variation Training will result in changes in the Accuracy of short Passing football.

Keywords: *Practice Variations, Accuracy short Passing football.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya kepada peneliti, sehingga penyusunan Skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Sepak Bola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar"** dapat diselesaikan dengan baik, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi., selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin menempuh pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus Penguji I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
3. Iska Noviardila, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan motivasi kepada peneliti.

4. Vigi Indah, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
5. Rizki Amalia, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
6. Dr. Jufrianis, M.Pd., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
7. Seluruh Dosen serta Staf Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
8. SMP Negeri 3 Kampar yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan peneliti.
9. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan peneliti.
10. Rekan-rekan seperjuangan di S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga Allah membalas semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Bangkinang, Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI ..... **i**

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**

PENGESAHAN PENGUJI ..... **iii**

PERNYATAAN ..... **iv**

ABSTRAK ..... **v**

ABSTRACT ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR GAMBAR ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

E. Defenisi Operasional 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA 8

A. Kajian Teori 8

1. Hakikat Sepakbola 8

2. Pengertian Latihan 13

3. Prinsip-prinsip Latihan 14

4. Hakikat Metode Variasi Latihan *Passing* 16

5. Teknik Dasar Sepakbola 19

6. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Sepakbola 20

7. Latihan Variasi *Passing* 23

8. Akurasi *Short Passing* 27

B. Penelitian Yang Relevan 28

C. Kerangka Teoritis 31

D. Hipotesi Penelitian 31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 33
A. Desain Penelitian 33
B. Tempat dan Waktu Penelitian 34
C. Populasi dan Sampel Penelitian 34
D. Pengumpulan Data 35
E. Instrumen Penelitian 36
G. Analisis Data 37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA 39
A. Deskripsi Data 39
B. Analisis Data 43
1. Pengujian Persyaratan Analisis 43
2. Pengujian Hipotesis Penelitian 47
C. Pembahasan 49
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA 54
A. Kesimpulan 54
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA **56**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola 22
Gambar 2.2. Gawang Sepakbola 22
Gambar 2.3. Bola 23
Gambar 2.4. Latihan *Short Pass* melewati Gawang Kecil 24
Gambar 2.5. Latihan *Short Pass* dan *Long Pass* melambung 25
Gambar 2.6. Latihan *Short Pass* dan *Long Pass* segitiga berkelompok 26
Gambar 2.7. Latihan *Short Pass Long Pass* Bola datar 26
Gambar 2.8. Latihan *Short Pass* Segitiga 27
Gambar 2.9. Bagan Paradigma Penelitian 31
Gambar 3.1. Tes Short Passing 36
Gambar 4.1. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Preetest* 41
Gambar 4.2. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Posttest* 43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *One Group Pre Test-Post Test Design* 33

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Preetest *Accuracy Short Passing* 40

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Posttest *Accuracy Short Passing* 42

Tabel 4.3 Uji Normalitas Latihan Variasi Terhadap *Accuracy Short Passing* 44

Tabel 4.4 Uji Linearitas Latihan Variasi Terhadap *Accuracy Short Passing* 45

Tabel 4.5 Uji Homogenitas Latihan Variasi Terhadap *Accuracy Short Passing*..... 46

Tabel 4.6 Uji F Linearitas Latihan Variasi Terhadap *Accuracy Short Passing*..... 47

Tabel 4.7 Koefisien Regresi Linear Sederhana..... 48

Tabel 4.8 Koefisien Determinan 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan 58
Lampiran 2. Data Hasil *Pree Test* dan *Post Test* Akurasi *Short Passing* 61
Lampiran 3. Cara Mencari Distribusi Frekuensi *Pree Test* 62
Lampiran 4. Interval *Pree Test* Akurasi *Short Passing* 63
Lampiran 5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi *Post Test* 64
Lampiran 6. Interval *Post Test* Akurasi *Short Passing* 65
Lampiran 7. Cara Mencari Signifikan T 66
Lampiran 8. Data Hasil Akurasi *Short Passing* 68
Lampiran 9. Uji Normalitas 69
Lampiran 10. Uji Linearitas 70
Lampiran 11. Uji Homogenitas 71
Lampiran 12. Uji Hipotesis 72
Lampiran 13. Dokumentasi 73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia. Sebagai sebuah hak dan kebutuhan dasar setiap manusia, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi (Mutohir, 2014). Kemudian (Nugraha, 2013) menyebutkan bahwa sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmani, rohani dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa:“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan

dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler". Olahraga menjadi salah satu materi wajib bagi peserta didik yaitu melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang berdasarkan pengertian didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu materi yang diajarkan dalam aktivitas permainan dan olahraga adalah aktivitas permainan sepak bola (Depdikbud, 2014).

Menurut (Muhajir, 2017) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Cabang olahraga sepak bola suatu cabang yang sangat populer di indonesia bahkan dunia, di indonesia sendiri sepak bola merupakan salah satu olahraga yang merakyat dan banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah bahkan tidak membedakan laki-laki maupun perempuan. Sucipto, dkk., (2010) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul

(*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan penjaga gawang (*goal keeping*). Sedangkan Mielke (2013), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Permainan sepakbola adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Kemampuan-kemampuan persorangan seperti *passing, control, shooting, drible*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. namun dalam penelitian ini penulis khusus membahas tentang *passing* dalam permainan sepakbola. Teknik dasar sepakbola yakni *passing* dapat di tingkatkan melalui suatu metode pelatihan yakni variasi latihan. Sehingga dengan penerapan latihan ini di harapkan dapat meningkatkan kualitas permainan siswa menjadi lebih baik dan tentunya dengan pengusaan teknik dasar sepakbola khususnya *passing* yang baik maka prestasi olahraga sepakbola juga dapat diraih. Variasi latihan adalah latihan yang diterapkan dengan cara melakukan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan suatu akurasi olahraga sehingga dapat meningkatkan kemahiran seseorang, dalam hal ini adalah akurasi siswa dalam menguasai teknik dasar *passing* sepakbola. Dalam peningkatan akurasi khusus nya *passing* pada permainan sepakbola dapat menggunakan metode-metode latihan variasi seperti latihan *zig-zag*, latihan dengan mempassing bola maju mundur, latihan mempassing lurus dengan ketepatan sasaran, latihan *passing* panjang *(long pass),* dan latihan

berpasangan. Latihan *Passing* Dengan Variasi Target Variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan variasi target merupakan salah satu model latihan yang dirancang bertujuan seorang atlet untuk megetahui seberapa baiknya tingkat ketepan (*accuracy*)dalam melakukan passing pada permainan sepakbola. Adapun ketepatan *(accurasy)* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Apri, 2012).

Variasi latihan adalah kemampuan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran untuk mengatasi kebosanan siswa atau atlet agar antusias, tekun dan semangat dan partisipasi. Dalam proses kegiatan variasi latihan bertujuan untuk menambah motivasi belajar siswa, dan untuk mengurangi kejenuhan dan kebosanan (Mulyasa, 2010). Kemudian Lubis, (2013) variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Selanjutnya Satria dkk., (2017) menyebutkan bahwa dalam setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan atau diberikan semakin berat maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih , agar atletnya tetap ceria dan bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan.

Berdasarkan observasi waktu latihan pada hari rabu tanggal 8 desember 2021 yang dilakukan di SMP 3 Kampar dalam ekstrakurikuler sepakbola terlihat beberapa masalah dalam akurasi *Short passing* dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak merata, diantara 16 pemain ada 9

orang yang belum mampu melakukan *passing* dengan sempurna, seperti ketika *passing* ke kawan satu team selalu tidak tepat dan kurang akurat, sehingga pasingnya sangat mudah di potong oleh lawan. Sehingga perlu kiranya dipilih metode pembelajaran *passing* yang sesuai dengan kareteristik siswa SMP Negeri 3 Kampar dalam pemain sepakbola yang masih dalam taraf belajar/berlatih. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan di ketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi dalam latihan *passing* seperti kurang serius nya siswa mengikuti latihan *passing,* tidak tepat teknik *passing* yang dilakukan, kurangnya ketepatan dalam mempassing, kurangnya kekuatan dalam mempassing, kurangnya waktu latihan yang di lakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan variasi terhadap akurasi short *passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi tehadap akurasi short *passing* siswa Sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan di atas maka hasil penelitian ini dapat berguna untuk:

1. Memperdalam praktek teknik dasar bermain sepakbola di SMP Negeri 3 Kampar.
2. Bagi peserta didik, sebagai acuan untuk meningkatkan akurasi *short passing* dalam permainan sepakbola.
3. Bagi Guru, sebagai pertimbangan dalam memilih metode yang tepat untuk meningkatkan akurasi *short passing* pada peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan agar tercipta prestasi yang baik.
4. Sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber panduan latihan dan bahan ajar lain sehingga kegiatan pelatihan dapat berjalan lebih optimal

5. Sebagai masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai macam metode latihan
6. Memperdalam pemahaman tentang berbagai metode latihan serta untuk memenuhi persyaratan memporoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
7. Sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber panduan bagi penelitian selanjutnya.

E. Defenisi Operasional

Agar tidak menjadi pengertian yang berbeda terhadap defenisi yang dipakai dalam penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan pengertian dari latihan variasi terhadap akurasi *short passing* siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

1. Variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental siswa, sehingga dengan demikian timbulnya kebosonan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari.
2. *Short passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan jarak yang dekat tidak lebih dari 10 meter.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan olahraga yang hampir keseluruhan permainannya menggunakan tungkai, namun sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks. Karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud

memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010).

Sucipto (2010) menyatakan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Sucipto (2010) menambahkan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan mengggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Untuk mencapai kerjasama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuangbuang energi dan waktu. Luxbacher (2011) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masingmasing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis

permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti

b. Teknik *Passing* dalam Sepakbola

Passing merupakan teknik dasar menendang bola yang berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui passing yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan suatu tim sepakbola. Mielke (2017) menyatakan bahwa sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*. Pendapat tersebut menunjukkan sebaik apapun keterampilan seorang pemain sepakbola, keberhasilan atau kemenangan sebuah tim sepakbola dibutuhkan kerjasama yang kompak. Kerjasama

tim yang kompak dibutuhkan kemampuan *passing* yang baik dari setiap pemainnya. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Pamungkas, 2009). Mielke (2017) menyatakan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan passing. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Seorang pemain dengan passing yang baik, bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Scheunemann (2018) menyebutkan bahwa memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting

dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011). *Passing* pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya. Laju bola dari *passing* pada umumnya menyusur tanah atau lapangan. Rohim (2012) menyatakan bahwa tendangan lurus adalah tendangan yang jalannya bola lurus menuju sasaran. *Passing* yang dilakukan menyusur tanah akan memudahkan teman seregunya untuk menguasai atau mengontrol bola. *Passing* yang cermat dan akurat banyak manfaatnya terhadap kualitas permainan. Hal terpenting dalam melakukan *passing* harus diimbangi kontrol bola yang baik.

Kemampuan pemain sepakbola melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik dapat digunakan sebagai serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mielke (2017) menyatakan bahwa *passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekililing pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulangulang, sehingga pemain yang melakukan passing mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol,

karena pemain yang menerima passing tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan passing yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, passing yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung menciptakan gol ke gawang. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang.

2. Pengertian Latihan

Latihan sangat diperlukan guna untuk meningkatkan kemampuan siswa yang terdiri dari pembentukan fisik otot-otot, aksi serta prilaku itu perlu dilatih untuk mendapatkan prestasi yang di inginkan. Syafrudin (2014) latihan adalah suatu proses aksi atau prilaku perbuatan yang komplek dari pengaruh yang terancana dan objektif dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga. Latihan adalah suatu proses pendidikan yang kompleks, karena didalam proses tersebut tidak hanya memperhatikan ilmu yang berkaitan dengan latihan itu sendiri, tetapi juga memperhatikan beberapa bidang ilmu yang lain seperti ilmu kedokteran, ilmu sosial, ilmu jiwa (psikologi), ilmu gerak dan lain-lain. Rubianto Hadi (2017) menyatakan bahwa beban latihan

dapat dilihat dari berbagai perspektif baik dari beban sebagai kombinasi dan volume, intensitas dan recovery, dapat juga ditinjau dari sisi unsur latihannya dan dapat dilihat dari bagian yang terkena beban dalam fungsi tubuh manusia.

Dari kedua pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwah latihan adalah suatu proses yang kompleks yang dilakukan secara terencana dalam upaya meningkatkan prestasi, prestasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peningkatan akurasi *passing* pemain Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP N 3 Kampar. Pelaksanaan latihan bukan saja berkaitan dalam program-program latihan, akan tetapi juga berhubungan dengan prinsip-prinsip latihan, prinsip-prinsip latihan tersebut tidak terpisah sama lainnya, akan tetapi merupakan kesatuan yang mendukung

3. Prinsip – Prinsip Latihan

Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2015).

Harsono (2018) menyebutkan bahwa latihan mempunyai empat prinsip antara lain, a. latihan fisik, b. latihan teknik, c. latihan taktik, d. Latihan mental.

a. Latihan fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi yang baik siswa tidak akan dapat mengikuti

latihan- latihan dengan sempurna. Adapun komponen yang perlu diperhatikan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan stamina, kelincahan dan power.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan untuk melakukan cabang olahraga sepakbola yang perlukan siswa. Seperti latihan *drible,* latihan *shooting*, latihan *passing*, latihan *control* dan sebagainya.

c. Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interprestive* atau daya tafsir pada siswa. Teknik-teknik dasar gerakan yang telah dikuasai dangan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta strategi-strategi menjadi suatu gerak yang sempurna.

d. Latihan Mental

Perkembangan mental siswa tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga factor tersebut diatas, sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik, dan taktik siswa apabila mentalnya tidak berkembang prestasi tidak mungkin dapat dicapai. Misalnya adalah semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada situasi stress.

4. Hakikat Metode Variasi Latihan *Passing*

Latihan variasi adalah jenis latihan yang bervariasi-variasi yang berguna untuk mencegah atau menghindari rasa jenuh dari latihan-latihan yang dilakukan.

Mielke (2017) menyebutkan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Harsono (2018) menyatakan bahwa variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental siswa, sehingga dengan demikian timbulnya kebosonan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari. Setiap pelatih akan berusaha meningkatkan prestasi siswa setinggi mungklin untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa harus berusaha untuk meningkatkan pengetahuan dalam ilmu-ilmu tersebut didalam bagian diatas akan banyank membantu pelatih dalam mengembangkan teori dan metedologi latihannya. Untuk mencegah kemungkinan timbuknya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dalam menerapkan variasi latihannya. Variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun

mental siswa, sehingga dengan demikian timbulnya kebosonan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari.

a. Tujuan dan manfaat variasi

1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian atlet kepada aspek-aspek yang relavan
2) Memberi kesempatan kepada atlet memporoleh cara menerima latihan yang di senanginya
3) Pengondisian dan pembetukan keahlian dapat tercapai sekaligus

Menurut Prusak (2010) Tujuan utama latihan Variasi ada 3:

1) Menjadi lebih aktif
2) Menjadi lebih berhasil
3) Mendapatkan banyak kesenangan sambil mempelajari

b. Komponen-komponen keterampilan mengadakan variasi

1) Penggunaan variasi suara *(teacher voice)*: Variasi suara adalah perubahan dari keras menjadi lembut, dari tinggi menjadi rendah, dari cepat berubah menjadi lambat, dari gembira menjadi sedih, atau pada suatu saat memberikan tekanan pada kata-kata tertentu.
2) Pemusatan perhatian siswa *(focusing)*: Memusatkan perhatian oleh pelatih. Misalnya dengan perkataan "perhatikan ini baik-baik," atau "nah ini penting sekali" atau "perhatikan dengan baik, ini agak sukar di mengerti"
3) Kesenyapan atau kebisuan (*theacher silence)* ada nya kesenyapan, kebisuaan, atau selingan diam yang tiba-tiba di sengaja selagi pelatih

menerangkan sesuatu merupakan alat yang baik untuk menarik perhatian siswa. Perubahan stimulus dari adanya suara kepada keadaan tenang atau senyap, atau dari adanya kesibukan atau kegiatan lalu di hentikan kan dapat menarik perhatian karna siswa ingin tahu apa yang terjadi.

4) Gerakan badan memiliki variasi dalam expresi wajah pelatih, gerakan kepala dan gerakan badan adalah aspek yang sangat penting dalam berkomunikasi yang dimaksudkan. Ekspresi wajah misalnya tersenyum, mengerutkan dahi manaikkan alis mata untuk menunjukkan kagum tercengang atau heran. Gerakan kepala dapat dilakukan dengan bermacam-macam, misalnya menganggukkan, menggeleng, mengangkat atau merendahkan kepala untuk menunjukkan setuju atau sebaliknya. Jari dapat digunakan untuk menunjukkan ukuran, jarak arah atau pun menjentik untuk menarik perhatian.

Scheunemann (2015) menyebutkan bahwa memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Sehingga dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *passing* bola yang lebih baik lagi. Kelebihan latihan *passing* bervariasi posisi berubah yaitu pemain akan memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubahubah. Berdasarkan analisis di atas

bahwa diduga ada pengaruh latihan passing bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing*.

5. Teknik Dasar Sepakbola

Sucipto (2010) menyebutkan bahwa teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola. Muchtar (2012) menyebutkan yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, sepertiteknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyudul bola, merebut bola, lemparan bola ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Sucipto (2010) menyatakan teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)

Teknik dasar sepak bola merupakan hal terpenting dalam melakukan permainan sepakbola. Anwarudin (2010) mengatakan teknik dasar sepakbola harus belajar lebih akurat berupa seperti *passing, control, dribling* dan *shoting.*

a. Teknik dasar *passing*

Teknik dasar *passing* yaitu seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.

b. Teknik dasar *control*

Teknik dasar *control* terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan menahannya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribling, passing*, atau *shooting*

c. Teknik dasar *Dribling*

Teknik dasar *dribling* yaitu keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

6. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Roji (2019) mengatakan bahwa permainan sepakbola permainan yang dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :

Panjang garis samping	: 100-110m
Lebar lapangan	: 64-75m
Daerah gawang	: 18,32 x 5,5m
Daerah area penalty	: 40,39 x 16,5m
Jari-jari lingkaran tengah	: 9,15m
Jarak titik tendangan hukuman	
Penalti dari garis gawang	: 11m

Untuk dapat bermain diperlukan dua buah gawang yang berukuran:

Tinggi gawang : 2,44m

Lebar gawang : 7,32m

Anwarudin (2010) menjelaskan tentang lapangan sepak bola berbentuk 4 segi panjang dengan ukuran, panajang: 100- 110m, Lebar: 64-75m, lingkaran tengah berjari-jari: 9,15m, daerah gawang: 18,35 x 5,5m, daerah tendangan hukuman 40,32 x 16,5m, daerah titik tendangan hukuman: 11m. Anwarudin (2010) menampilkan gambar lapangan sepak bola serta ukurannya.

Panjang : 100-110m

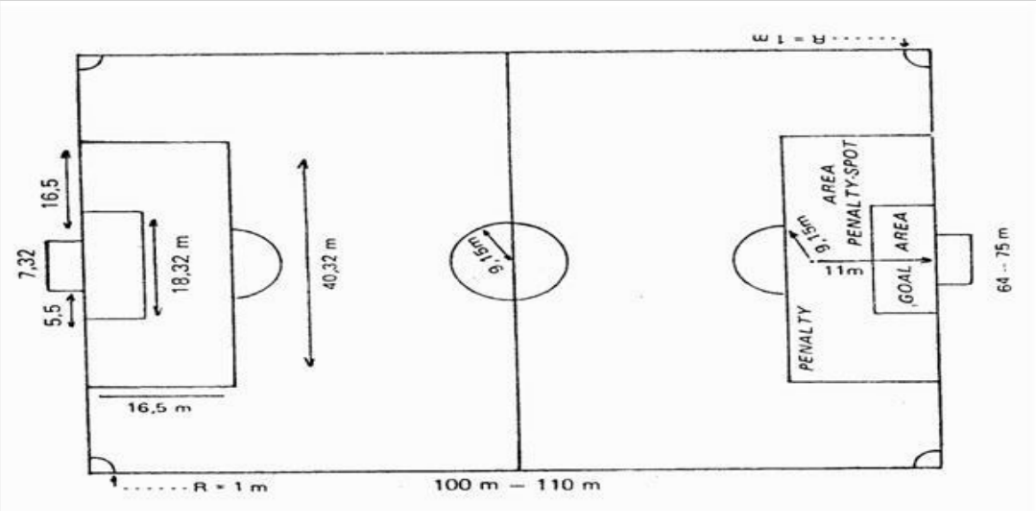
Lebar : 64-75m

Lingkaran tengah berjari-jari : 9,15m

Daerah gawang : 18,35 x5,5m

Daerah tendangan hukuman : 40,32 x 16,5m

Daerah titik tendangan hukuman : 11m



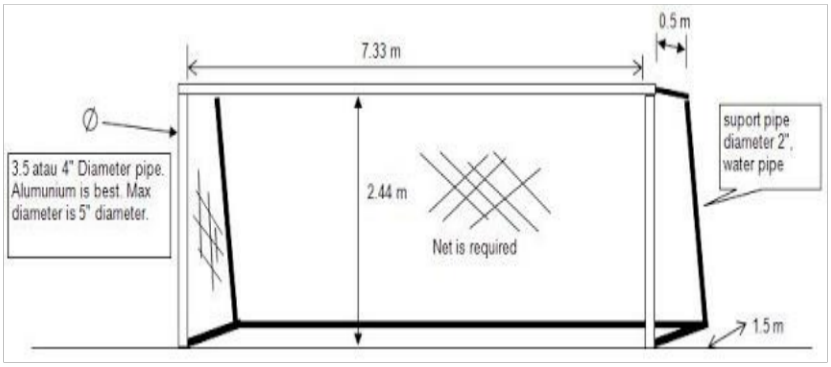
Gambar 2.1. Lapangan Sepak bola
(Anwarudin, 2010)

Anwarudin (2010) menampilkan gambar Gawang sepak bola serta ukurannya berikut ini:

Tinggi : 2,44m

Lebar : 7, 32m

Diameter tiang dan palang gawang : 12cm



Gambar 2.2. Gawang Sepakbola

(Anwarudin, 2010)

Anwarudin (2010) menampilkan gambar Bola sepak bola serta ukurannya:

Berat bola : 396-453gram

Lingkaran bola : 68-71cm

Gambar 2.3. Bola Sepakbola

(Anwarudin, 2010)

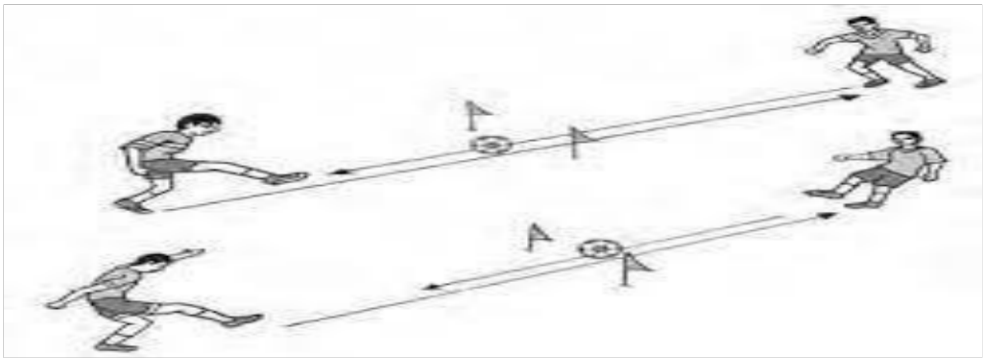
Perlengkapan pemain sepakbola diantaranya :

a. Setiap pemain harus memakai sepatu khusus untuk main bola
b. Berpakaian olahraga (memakai kostum) dan bercelana pendek
c. Tidak diperkenankan memakai barang yang dapat membahayakan

7. Latihan Variasi *Passing*

Sukatamsi (2012) menjelaskan bahwa sepakbola terdapat berbagai jenis teknik menendang. Menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.. Menendang bola mempunyai fase-fase utama dalam tekniknya yaitu: (1) letak tumpu kaki, (2) kaki yang menendang, (3) sikap badan, (4) pandangan mata dan (5) bagian bola yang ditendang. Beberapa bentuk latihan *short pass* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:

1. Latihan *short pass* melewati gawang kecil
   a. Buatlah gawang dengan dua *cone* yang diletakkan dengan jarak kurang lebih satu meter, lalu suruhlah kedua pemain itu berdiri di antara gawang itu, keduanya menghadap pada ruang di antara dua *cone* yang menjadi tiang gawang.
   b. Kedua pemain secara bergantian harus mengoper bola dengan tepat melewati tengah-tengah “gawang”. Secara bertahap tambahlah jarak antara kedua pemain dengan gawang itu. latihan ini berguna untuk melatih akurasi *short pass* dan kesigapan pemain untuk menjemput bola

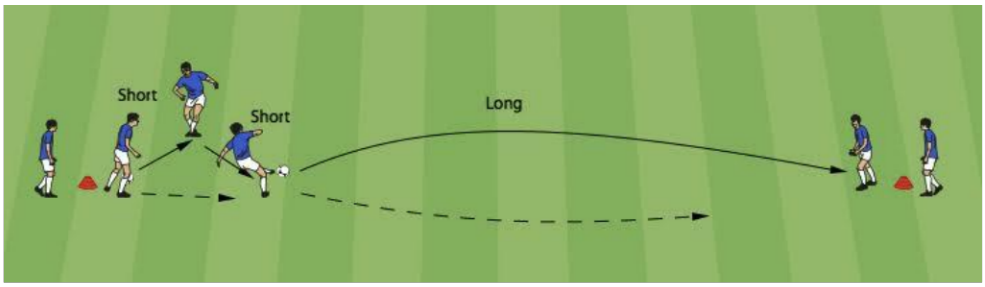


Gambar 2.4. Latihan *short pass* melewati gawang kecil

(Koger, 2017)

2. Latihan *short pass* dan *long pass* bola melambung

   a. Mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki dengan arah bola datar latihan ini dilakukan secara bergerak kearah bola yang di *passing*. Bola di short pass oleh teman secara berpasangan kemudian long pass ke kelompok yang lain.



Gambar 2.5. Latihan *short pass* dan *long pass*

(www.Sportsessionplanner.com, 2022)

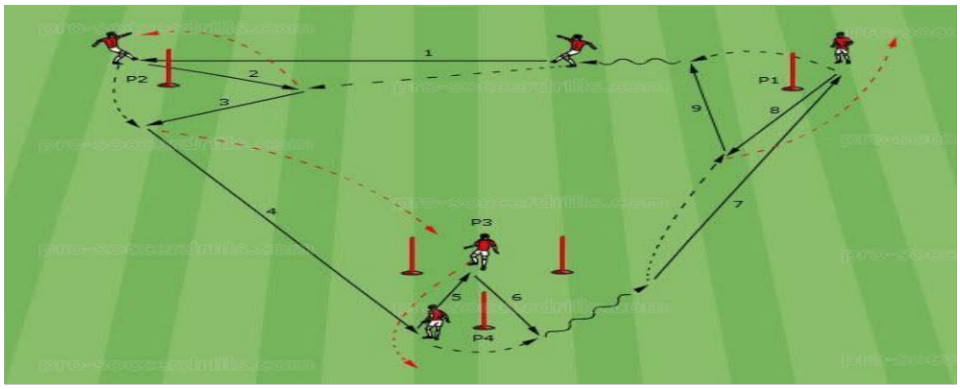
3. Latihan *short pass* segitiga berkelompok

   a. Tempatkan beberapa *cone* pada titik-titik tertentu di lapangan dengan jarak yang bervariasi. Tunjukanlah posisi yang harus diambil pemain

untuk menedang bola mereka, lalu tandailah *cone* dengan nomor 1,2,3 dan seterusnya.

b. Pemain kelompok A melakukan *short pass* kemudian akan berusaha menedang bolanya sampai mengenai sasaran kelompok B, dan kelompok B melakukan *short pass* kemudian akan berusaha menendang bolanya sampai mengenai sasaran kelompok C, seperti itu seterusnya.

c. Fokuskanlah latihan ini pada akurasi *short pass* tendangan kaki pemain. Selain sangat mengasyikan, latihan ini sangat berguna untuk mengasah akurasi *short pass*, kontrol bola, dan kemampuan *long pass* sperti gambar berikut ini.



Gambar 2.6. Latihan *short pass* dan *long pass*

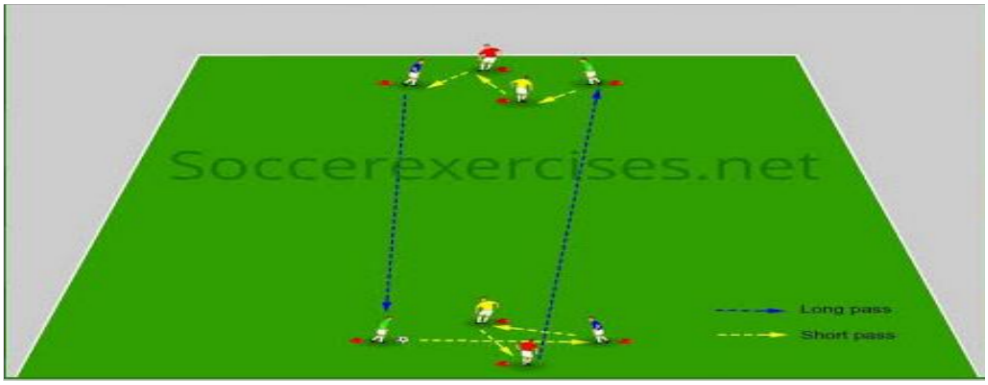
(www.Sportsessionplanner.com, 2022)

4. Latihan *short pass, long pass* bola datar

a. Pemain kelompok A melakukan *short pass* kemudian menendang bola datar ke arah kelompok B.

b. Pemain kelompok B melakukan *short pass* kemudian mengembalikan menendang bola langsung ke arah kelompok A.

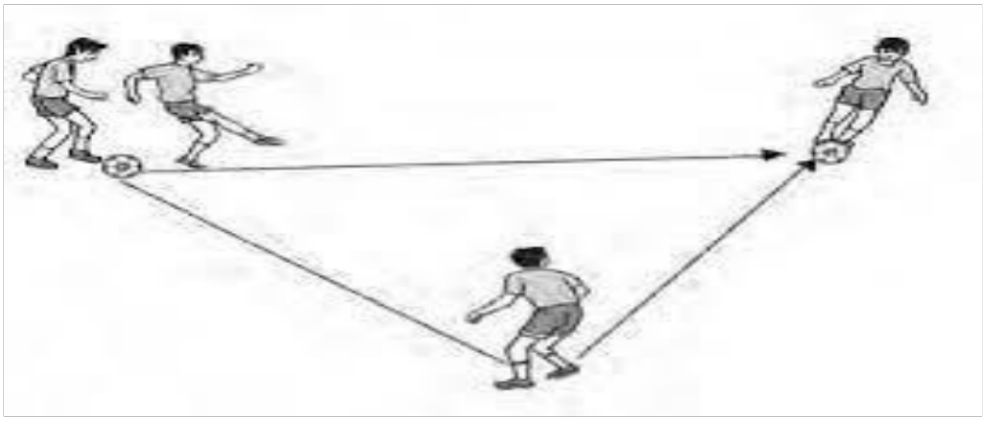
c. Seterusnya kelompok A dan B melakukan *short pass* dan *long pass* bola datar



Gambar 2.7. Latihan *short pass* dan *long pass*

(www.Sportsessionplanner.com, 2022)

5. Latihan *short pass* dengan bentuk segitiga.
   a. Tiga orang pemain A, B dan C berdiri membentuk segitiga dengan satu bola, jarak antara masing-masing pemain lebih kurang 8 meter sampai 10 meter.
   b. menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B
   c. B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, bola dihentikan dulu, kemudian bola ditendang dengan kaki kanan ke arah C
   d. C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, bola berhenti kemudian bola ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah A.
   e. dan seterusnya seperti gambar berikut ini.



Gambar 2.8. Latihan *short pass* bentuk segitiga

(Soekotamsi, 2011)

7. Akurasi *Short Passing*

Sajoto (2015), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Short passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan jarak yang dekat tidak lebih dari 10 meter. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan (Mielke, 2017). Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu objek pada sasaran tertentu (Haryono, 2018). Dari pengertian akurasi dan *short passing* di atas, dapat disimpulkan maksud dari akurasi *short passing* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan *passing* dengan akurat.

Hadi (2017) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. (Wahjoedi,

Palmizal, 2011) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *passing* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan.

B. Penelitian Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Alfanda Carsten Agreta (2019) yang berjudul "Pengaruh Metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman", dengan nilai t hitung 3,824 > ttabel 2,069, dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, sehingga Ha diterima.

   Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel terikat *short passing*. Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel bebas yaitu metode keseluruhan dan memilih sampel serta lokasi penelitian pada sepakbola sepakbola KU 14-15

tahun di SSB Satria Pandawa Sleman, sedangkan peneliti variabel bebasnya yaitu latihan variasi dan sampel penelitian pada siswa ekstrakurikuler disekolah SMP Negeri 3 Kampar.

2. Gangga Nerwi Aditya (2018) yang Berjudul "Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada *Soccer For Friend* U-14". Hasil penelitian ini rata-rata pada *pre-test* sebesar 3,95 dan rata-rata pada *post-test* sebesar 6,22 dengan data tersebut dapat dinyatakan peningkatan sebesar 57,4%. Dengan demikian *passing triangle* berpengaruh terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola pada *Soccer For Friend* U-14.

   Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel *passing* sepakbola. Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel bebas yaitu *Passing Triangle* dan memilih sampel serta lokasi penelitian *Soccer For Friend* U-14, sedangkan peneliti variabel bebasnya yaitu latihan variasi dan sampel penelitian pada siswa ekstrakurikuler disekolah SMP Negeri 3 Kampar.

3. Wahyu Nugroho (2015) yang Berjudul "Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015.". Hasil penelitian : 1) Pada kelompok eksperimen I nilai thitung = 1.66 < ttabel = 2,36 ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan,2) Pada kelompok eksperimen II nilai thitung = 8,33 > ttabel = 2.26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) ratarata kelompok eksperimen II (6,7) > kelompok eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan

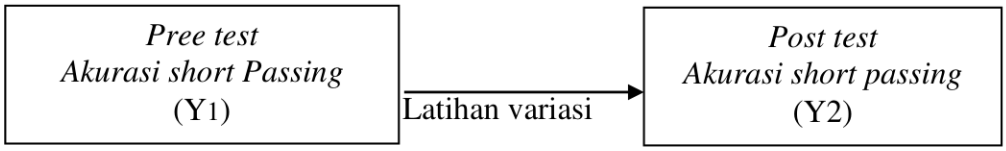
passing bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel bebas latihan variasi dan variabel terikat *short passing* sepakbola. Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada jumlah variabel, penelitian terdahulu dengan 3 variabel dan memilih sampel serta lokasi penelitian pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015, sedangkan peneliti hanya 2 variabel dan sampel penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepakbola disekolah SMP Negeri 3 Kampar.

C. Kerangka Teoretis

Variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental siswa, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan menuntut banyak waktu dan tenaga dari siswa,dalam masa-masa latihan yang lama ini bagi siswa sering menjemukan atau membosankan, oleh karena itu siswa yang melakukan dan mengikuti latihan variasi *passing* dengan baik, secara tidak langsung akurasi *passing* siswa akan meningkat, karena metode latihan variasi berpengaruh terhadap akurasi short *passing* Siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat digambarkan secara skematis kerangka pemikiran penelitian dalam bentuk paradigma penelitian pada gambar 2.9 berikut ini:



Gambar 2.9. Bagan paradigma penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0: Tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan variasi terhadap variabel (Y) akurasi *short pass* Siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

H_1: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan variasi terhadap variabel (Y) akurasi *short pass* Siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi (*quasi experimental design*). *quasi experimental design* atau eksperimen semu yaitu penelitian yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding atau kelas kontrol Arikunto (2016). Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pre test-post test*.

Lebih lanjut Sugiyono (2010) menggambarkan desain penelitian *exsperiment* sebagai berikut:

Tabel 3.1. *One Group Pre Test-Post Test Design*

Kelas	Y_1	X	Y_2
Eksperimen	*Pre Test*	*Treatment*	*Post Test*

Sumber: Sugiyono (2010)

Keterangan:

Y1 = *Pre Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi *short passing* sepakbola sebelum latihan *(treatment)* dengan diberikan latihan Variasi.

X = *Treatment* menggunakan latihan *long pass.*

Y2 = *Post Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi *short passing* sepakbola sesudah latihan *(treatment)* dengan diberikan latihan Variasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Penelitian ini direncanakan di siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar. Penentuan lokasi penelitian didasarkan atas pertimbangan bahwa SMP Negeri 3 Kampar merupakan wadah pengembangan olahraga sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler di Kecamatan Kampar.

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini direncanakan dari bulan April sampai dengan bulan Juni 2022 dengan mengambil lokasi yakni di siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar dengan total populasi 16 orang siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang di pilih dari sumber data. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik total sampling atau semua dari populasi di jadikan sampel hal

tersebut selaras dengan pendapat Arikunto (1998:134) yaitu apabila anggota populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi, dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang siswa Sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

D. Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat eksperimen namun untuk ebih lengkapnya informasi dalam penulisan ini disertai dengan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi

   Observasi yaitu pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengatahui secara langsung pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *short passing* SMP Negeri 3 Kampar dalam Extrakurikuler sepakbola.

2. Kepustakaan

   Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep ataupun teori-teori yang diperlukan dalam penelitian.

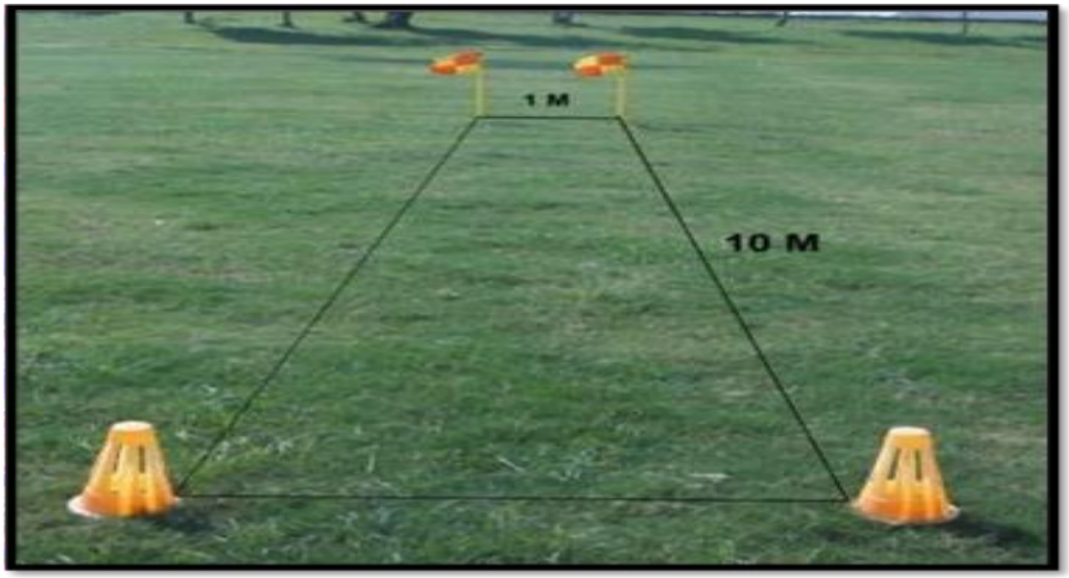
3. Tes dan Pengukuran

   Tes yang digunakan adalah *pretes* dan *posttes* akurasi *short pass* sepakbola. *Pretest* adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan *posttest* adalah sesudah melakukan latihan, dan dan latihan dilakukan sebanyak 14x selama 1 bulan, setelah latihan 14x kemudian dilakukan tes *short pass*. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan

untuk mengukur kemampuan, pengetahuan intelegensi kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2016).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pakerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010). Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *short passing* Sukatamsi dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Gambar instrumen tes adalah gambar di bawah ini :



Gambar 3.1. Tes *short passing* (Sukatamsi, 2015)

Tujuan tes *short passing* ke sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan.

Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

1. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 10meter di depan gawang atau sasaran.
2. *Testee* diberi aba-aba dari testeer untuk bersiap melakukan tendangan.
3. *Testee* diberi 10 kali kesempatan menendang yaitu 5 kali menggunakan kaki kanan bagian dalam dan 5 kali menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang kearah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1, apabila bola keluar mendapat nilai 0.

F. Analisis Data

Analisis-analisi data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan variasi terhadap akurasi *short passing* sepakbola.

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh Arikunto (2016) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N\,(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean (rata- rata) dari perbedaan pre test dengan *posttest*

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

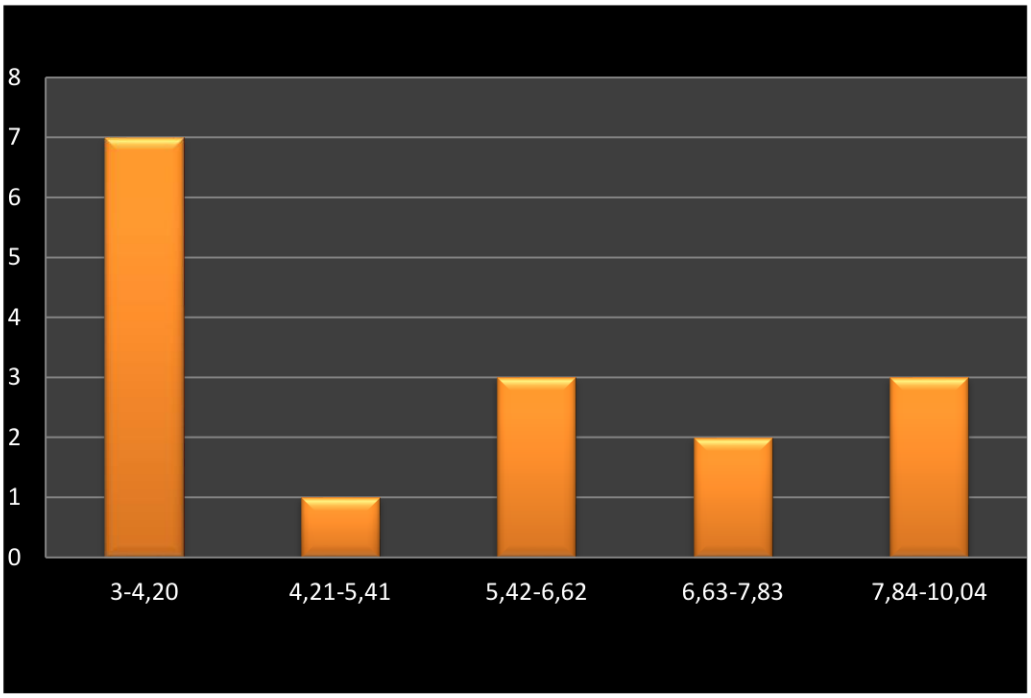
1. Data Hasil *Pree test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *pree test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 1,20 Pada kelas pertama terdapat 7 orang atau sebanyak 43,7% yang masuk pada interval 3-4,20. Pada kelas ke dua terdapat 1 orang atau sebanyak 6,2% yang masuk pada interval 4,21-5,41. Pada kelas ke tiga terdapat 3 orang atau sebanyak 18,8% yang masuk pada interval 5,42-6,62. Pada kelas ke 4 terdapat 2 orang atau sebanyak 12,5% yang masuk pada interval 6,63-7,83. Pada kelas ke 5 terdapat 3 orang atau sebanyak 18,8% yang masuk pada interval 7,84-10,04. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi *Pree Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	3-4,20	7	43,7%
2	4,21-5,41	1	6,2%
3	5,42-6,62	3	18,8%
4	6,63-7,83	2	12,5%
5	7,84-10,04	3	18,8%
Jumlah		**16**	**100%**

Kemudian pree test Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar sebelum diterapkannya program latihan variasi terhadap akurasi *Short Passing* Sepakbola didapatkan nilai *t score* data *pree test* nya bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 9. Akurasi *passing* terendah adalah 3 dengan rata-rata akurasi *Short Passing* Sepakbola sebanyak 5,58, dan nilai simpangan baku 1,83 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 4.1. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Pree Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

2. Data Hasil *Post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

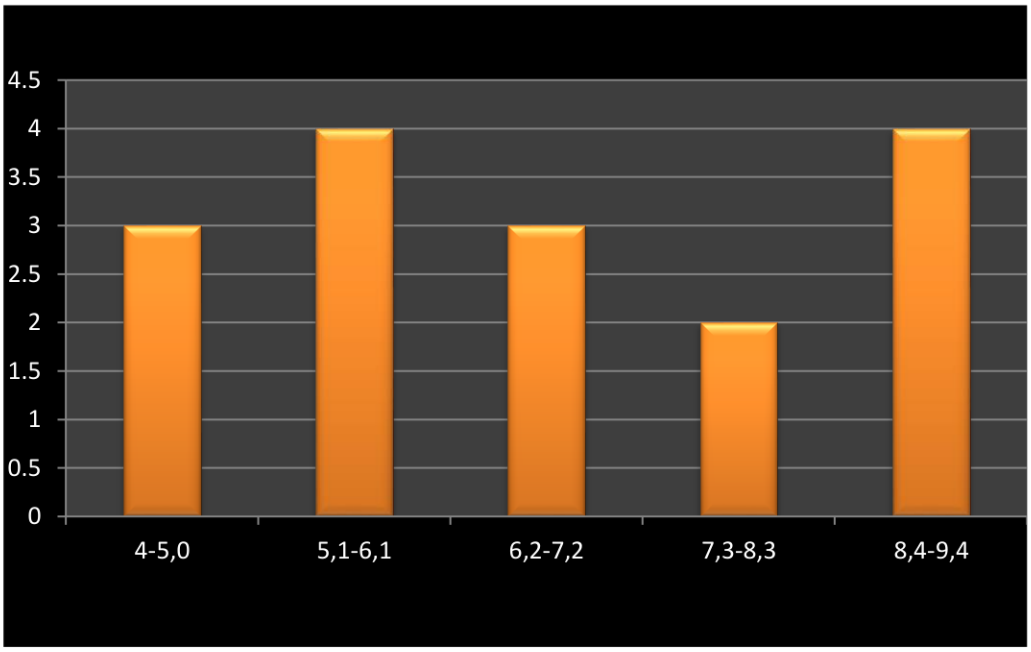
Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *post test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 1,00. Pada kelas pertama terdapat 3 orang atau sebanyak 18,7% yang masuk pada interval 4-5. Pada kelas kedua terdapat 4 orang atau sebanyak 25% yang masuk pada interval 5,1-6,1. Pada kelas ketiga terdapat 3 orang atau sebanyak 18,7% yang masuk pada interval 6,2-7,2. Pada kelas ke 4 terdapat 2 orang atau sebanyak 12,6% yang masuk pada interval 7,3-8,3. Pada kelas ke 5 terdapat 4 orang atau sebanyak

25% yang masuk pada interval 8,4-9,4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	4-5	3	18,7%
2	5,1-6,1	4	25%
3	6,2-7,2	3	18,7%
4	7,3-8,3	2	12,6%
5	8,4-9,4	4	25%
Jumlah		**16**	**100%**

Kemudian *post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar sesudah diterapkannya program latihan variasi terhadap akurasi *Short Passing* Sepakbola didaptkan nilai *t score* data *post test*nya bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 9 akurasi *passing* terendah adalah 4 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 6,7 dan nilai simpangan baku 1,50 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 4.2. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

B. Analisis Data

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis statistik parametik, yaitu analisis regresi dan korelasi sederhana. Sebelum melakukan uji statistika parametrik terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dengan menggunakan SPSS Versi 21. Data tersebut meliputi variabel Akurasi *short* Pasing (Y), Latihan Variasi (X_1).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian normalitas atau ada tidaknya suatu distribusi data α = 0,05. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan α = 0,05. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan > α = 0,05. (Santoso,2012). Hasil pengujian normalitas dari ketiga variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3. Pengujian Normalitas Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Preetest	,189	16	,132	,908	16	,108
Posttest	,157	16	,200*	,920	16	,166

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Kenormalan data dalam penelitian ini dapat diketahui dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dari masing-masing variabel. Untuk melakukan pengujian normalitas data penelitian diperlukan hipotesis sebagai berikut :

H_o : data berdistribusi normal

H_a : data tidak berdistribusi normal

Terlihat dari Tabel 4.3 pada kolom sig, diperoleh hasil signifikansi variabel Akurasi *short* Pasing (Y) sebelum dilakukan latihan variasi (preetest) berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari nilai α (0,132 > 0,05), kemudian setelah diberikan variabel Latihan Variasi (X_1) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai α (0,200 > 0,05). Nilai signifikansi masing-

masing variabel ini > 0,05 yang berarti bahwa H_o diterima atau data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, persyaratan analisis regresi terpenuhi.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji kelinieran masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Tehnik analis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji linieritas berdasarkan nilai signifikansi. Kriterianya berdasarkan atas signifikansi (α hitung), yakni apabila α hitung lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan yaitu 5%, berarti linieritasnya signifikan (Santoso, 2012). Untuk uji linieritas menggunakan program SPSS versi 21. Berikut ini disajikan pengujian linieritas masing-masing variabel penelitian.

Tabel 4.4. Pengujian Linieritas Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31,889	1	31,889	63,338	,000[b]
	Residual	7,049	14	,503		
	Total	38,938	15			

a. Dependent Variable: Posttest
b. Predictors: (Constant), Preetest

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada linierity sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Latihan Variasi (X_1) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y) terdapat pengaruh yang linier.

c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompokdata sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak. Tehnik analis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji homogenitas berdasarkan nilai signifikansi. dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian homogenitas atau ada tidaknya suatu distribusi data $\alpha = 0,05$. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan $\alpha = 0,05$. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan homogen jika nilai signifikan < $\alpha = 0,05$. (Santoso,2012). Hasil pengujian homogenitas dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:.

Tabel 4.5. Pengujian Homogenitas Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)

ANOVA

Preetest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	54,833	5	10,967	15,855	,000
Within Groups	6,917	10	,692		
Total	61,750	15			

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada homogenitas sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Latihan Variasi (X_1) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y) terdapat data yang homogen.

2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinan. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini ada tiga yang diuraikan sebagai berikut:

a. Pengaruh Long Pass terhadap Akurasi Passing

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar .

Mengetahui derajat keberartian persamaan regresi sederhana Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola dilakukan pengujian signifikan linieritas dengan uji F. Kaidah keputusan adalah dengan membandingkan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 4.6. Uji F Hitung Linieritas Antara Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31,889	1	31,889	63,338	,000[b]
	Residual	7,049	14	,503		
	Total	38,938	15			

a. Dependent Variable: Posttest
b. Predictors: (Constant), Preetest

Dari Tabel 4.5 di atas, diperoleh nilai F_{hitung} = 63,338 > F_{tabel} = 3.74 (63,338 > 3,74). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa Latihan Variasi (X_1)memiliki pengaruh yang

positif terhadap Akurasi *short* Pasing (Y). Regresi linier sederhana variabel Latihan Variasi (X_1) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y) disajikan pada Tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7. Koefisien Regresi Linier Sederhana Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,075	,517		5,951	,000
	Preetest	,719	,090	,905	7,959	,000

a. Dependent Variable: Posttest

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4.7 di atas, pengaruh Latihan Variasi (X_1) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y) ditunjukkan dengan persamaan regresi $\grave{Y} = 3.075 + 0{,}719X_1$. Dari model regresi tersebut, diperoleh nilai konstanta (a) = 3,075. Dengan demikian, jika Latihan Variasi (X_1) sama dengan nol, maka Akurasi *short* Pasing (Y) mengalami kenaikan sebesar 0,719. Semakin tinggi nilai angka Latihan Variasi (X_1) maka semakin meningkat Akurasi *short* Pasing (Y).

Lebih lanjut, perlu dilakukan pengujian signifikansi model regresi pengaruh Latihan Variasi (X_1) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y). Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Dari tabel 4.7, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,145 ($\alpha = 0{,}05$) derajat kebebasan (df) n-k atau 16-2 = 14. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (7,959> 2,145), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat

pengaruh yang signifikan antara Latihan Long Pass (X_1) terhadap Akurasi Passing (Y).

Hasil perhitungan kekuatan pengaruh Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) dapat dilihat pada Table 4.8 berikut ini:

Tabel 4.8. Koefisien Determinan Pengaruh Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,905[a]	,819	,806	,710

a. Predictors: (Constant), Preetest

Hasil perhitungan kekuatan pengaruh Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,905 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0,819 atau 81,9 %. Hal ini berarti 81,9=0% varians menguat Akurasi *short* Pasing (Y) ditentukan oleh Latihan Variasi (X_1) dalam permainan sepakbola.

C. Pembahasan

Hasil peneltian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,819 (81.9 %). Ini artinya 81,9 % variasi menguat atau melemahnya Akurasi *short* Pasing ditentukan oleh Latihan Variasi. Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\grave{Y} = 3.075 + 0{,}719X_1$ yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat Latihan Variasi akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Akurasi *short* Pasing sepakbola.

Menguji signifikansi model regresi pengaruh pengaruh Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) digunakan rumus uji t. Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Dari tabel diatas, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,145 ($\alpha = 0,05$) derajat kebebasan (df) n-k atau 16-2 = 14. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (7,959> 2,145), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y).

Kemudian diperoleh nilai F_{hitung} = 63,338 > F_{tabel} = 3.74 (63,338 > 3,74) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Maka demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa Latihan Variasi memiliki pengaruh yang positif terhadap Akurasi *short* Pasing.

Berdasarkan hasil statistik tersebut menunjukkan bahwa Latihan Variasi memberi pengaruh terhadap Akurasi *short* Pasing, dapat disimpulkan bahwa Latihan Variasi berpengaruh positif terhadap Akurasi *short* Pasing, yang berarti bahwa semakin baik Latihan Variasi maka semakin baik pula Akurasi *short* Pasing Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

Variasi latihan telah banyak berkembang dalam olahraga. Persaingan dalam permainan yang begitu ketat menjadikan proses latihan yang begitu banyak dan tidak terkesan menonton. Variasi latihan juga bertujuan agar siswa tidak merasa jenuh dalam latihan. Setiap cabang olahraga sangat yang perlu adanya variasi latihan dalam latihan tidak terkecuali olahraga sepakbola yang

perlu adanya variasi latihan yang bertujuan agar akurasi siswa lebih bervariasi, Misalnya dalam *passing* sepakbola memerlukan variasi dalam mem*passing* bola.

Memberikan variasi latihan harus memiliki durasi beban, dimana menurut Syafruddin (1994 : 36) menjelaskan bahwa durasi atau lama beban ditandai oleh waktu dan waktu tersebut terjadi suatu ransangan terhadap organism tubuh. Dalam penelitian ini peneliti memberikan durasi waktu latihan selama 5 menit dalam satu set. Pemberian durasi waktu dalam variasi latihan bertujuan untuk meningkatkan Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar.

Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Oleh karena itu dalam penyusunan dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut dosis latihan. Prasetyo (2019) menyebutkan bahwa adapun beberapa macam di dosis latihan adalah Intensitas latihan, pengulangan, *order of exercise*, frekuensi latihan, jumlah set, istirhat selama interval dan volume. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Intesitas latihan atau beban latihan berhubungan dengan jumlah berat beban atau besarnya resistensi yang digunakan. Intensitas latihan dapat dihitung dengan membagi volume beban dengan jumlah pengulangan. Beban yang digunakan dalam latihan resistensi dinyatakan sebagai persentase dari 1 RM.

2. Jumlah Pengulangan yang dapat dilakukan biasanya tergantung dengan beban yang digunakan. Semakin tinggi beban, makin rendah jumlah pengulangan yang dapat dilakukan. Namun, sulit untuk membuat definisi antara persentase dari 1 RM dan jumlah pengulangan, karena tampaknya bahwa status latihan, massa otot, gender, dan jenis latihan dapat mengubah jumlah pengulangan pada beban yang diberikan.
3. *Order Of Exercises Order Of Exercises* dalam program latihan kekuatan secara signifikan dapat mempengaruhi efektivitas sesi latihan. Latihan yang melibatkan kelompok otot besar, latihan yang melibatkan banyak sendi harus dilakukan pada awal sesi pelatihan, karena latihan-latihan ini merupakan dasar pengembangan kekuatan dan perlu dilatih saat atlet memiliki bayak tenaga.
4. Frekuensi Latihan biasanya diukur dengan jumlah kali latihan per minggu yang melibatkan kelompok otot tertentu atau seberapa sering atlet berlatih dengan melibatkan seluruh tubuh. Semakin besar frekuensi latihan, semakin besar perolehan kekuatan.
5. Jumlah Set Jumlah pengulangan dalam suatu latihan yang diikuti istirahat interval. Terdapat hubungan terbalik antara kebutuhan latihan (jumlah repetisi) dengan jumlah set.
6. Istirahat Selama Interval Panjang pendeknya waktu interval tergantung dari jenis kekuatan yang diinginkan. Lubis (2014) menyatakan bahwa dalam mengembangkan kekuatan maksimum waktu interval antara 2-5 menit.

7. Volume Latihan adalah lamanya dan ulangan semua beban latihan pada satu unit latihan atau bisa juga dikatakan bahwa volume adalah jumlah keseluruhan beban yang digunakan untuk latihan kekuatan.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar dapat ditingkatkan melalui penerapan program latihan *passing* yang bervariasi.

\

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil data *pree test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar sebelum diterapkannya program Latihan Variasi terhadap Akurasi *Short Passing* sepakbola didapatkan nilai *t score* data *pree test* nya bahwa akurasi *Short passing* tertinggi adalah 9. Akurasi *Short passing* terendah adalah 3 dengan rata-rata akurasi *Short Passing* Sepakbola sebanyak 5,58, dan nilai simpangan baku 1,83. Hasil data *post test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar sesudah diterapkannya program Latihan Variasi terhadap Akurasi *Short Passing* Sepakbola didaptkan nilai *t score* data *post test*nya bahwa akurasi *Short passing* tertinggi adalah 9 akurasi *Short passing* terendah adalah 4 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 6,7 dan nilai simpangan baku 1,50. Ada pengaruh yang signifikan dan searah antara Latihan Variasi terhadap Akurasi *Short Passing* dengan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,145 (α = 0,05) derajat kebebasan (df) n-k atau 16-2 = 14. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (7,959> 2,145), maka H_o ditolak dan H_a diterima, kemudian diperoleh nilai F_{hitung} = 63,338 > F_{tabel} = 3.74 (63,338 > 3,74) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa Latihan Variasi memiliki pengaruh yang positif terhadap Akurasi *short* Pasing.

pengaruh yang positif dan signifikan antara Latihan Variasi (X_1) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,819 (81.9 %). Ini artinya 81,9 % variasi menguat atau melemahnya Akurasi *short* Pasing ditentukan oleh Latihan Variasi. Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\grave{Y} = 3.075 + 0{,}719X_1$ yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat Latihan Variasi akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Akurasi *short* Pasing sepakbola.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Guru yang bertindak sebagai pelatih agar dapat terus memberikan latihan yang bervariasi untuk meningkatkan Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar dengan memberikan variasi latihan.
2. Para siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kampar agar terus melatih diri dengan tekun untuk dapat meningkatkan Akurasi *Short Passing* Sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola dapat menerapkan metode latihan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Alfanda Carsten Agreta. (2019). Pengaruh Metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman. E-Journal Physical Education. 2 (1):19.

Andi Cipta Nugraha. (2013). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendeka.

Anwarudin, Sahadi. (2010). *Bermain Bola Besar.* Jakarta : Wineka Media.

Apri Agus.(2012). Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. FIK UNP.

Arikunto, Suharsimi (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil, dan Adnan, Aryadi. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.

Gangga Nerwi Aditya. (2018). Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada *Soccer For Friend* U-14. E-Journal Physical Education. 1 (2):18.

Harsono. (2018). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.

http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola-*short pass*. html diakses hari Minggu jam 20.42 tanggal 15 Mei 2022.

Koger, Robert. (2017). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompentensi.

Kukuh Prasetyo (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Sepakbola. E-Journal Physical Education, UNNES, Juni 2019.

Lubis, J. 2014. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Mielke, Danny. (2013). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.

Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta: Erlangga.

M. Sajoto. (2015). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik DalamOlahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Prusak, Keven A. (2010). *Permainan Bola Besar 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Besar.* : Human Kinetics.

Roji.(2017). *Pendidikan Jasmani kesehatan dan Olahraga kelas VII.* Jakarta : Erlangga.

Roji.(2019). *Pendidikan Jasmani kesehatan dan Olahraga kelas VII.* Jakarta : Erlangga.

Hadi Rubianto.(2017). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta PrimaNusantara.

Scheunemann, T. (2005). *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Dioma.

Soekatamsi. (2011). Permainan Besar 1 Sepak Bola. Jakarta : Erlangga.

Sucipto, dkk. (2010). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.

Sudiyono, Anas. (2019). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Sutrisno Hadi. *(2014). Statistik Jilid 1. Yogyakarta: Andi.*

Syafruddin. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalampembinaan olahraga*. Padang: UNP Pres.

Mutohir Toho Cholik.(2014). *Olahraga dan Pembangunan Meraih Kembali Kejayaan.* Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

UU. Keolahragaan Nasional (UU RI. No. 3 Th. 2005). Jakarta: Sinar Grafika.

Wahyu Nugroho. (2015). Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015. E-Journal Physical Education. 2 (2):15.