

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP AKURASI *PASSING*  
SEPAK BOLA PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1  
BANGKINANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**M. SHAH GUSNIFAJRI  
NIM. 1885201022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
BANGKINANG  
2022**



**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang Berjudul**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP AKURASI *PASSING*  
SEPAK BOLA PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1  
BANGKINANG**

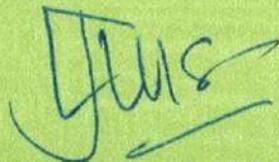
Disusun oleh:

Nama : **M SHAH GUSNIFAJRI**  
NIM : **1885201022**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

Bangkinang, Juni 2022

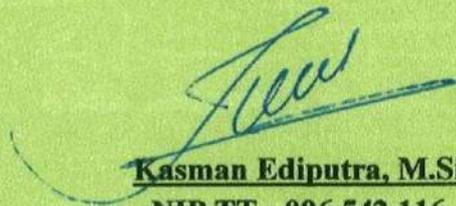
Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Iska Noviardila, M.Pd**  
NIP.TT : 096.542.166

Pembimbing II



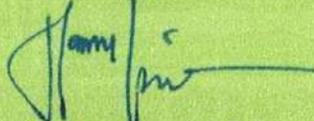
**Kasman Ediputra, M.Si**  
NIP.TT : 096.542.116

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Pendidikan

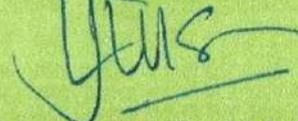
Program Studi S1 Penjaskesrek

Dekan



**Dr. Nurmalina, M.Pd**  
NIP.TT : 096.542.104

Ketua



**Iska Noviardila, M.Pd**  
NIP.TT : 096.542.166

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pahlawan**

Judul : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

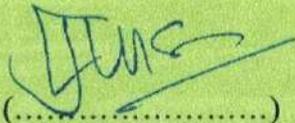
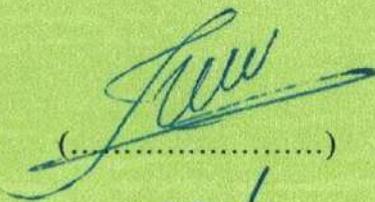
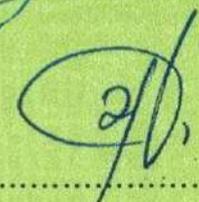
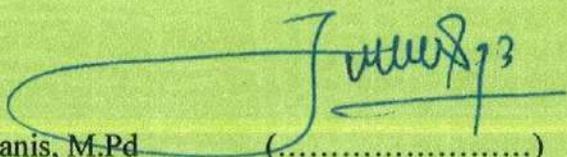
Nama : M SHAH GUSNIFAJRI

NIM : 1885201022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Tanggal Pengesahan : 15 Juli 2022

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Iska Noviardila, M.Pd	 (.....)
2. Sekretaris : Kasman Ediputra, M.Si	 (.....)
3. Anggota I : Yusnira, M.Si	 (.....)
4. Anggota II : Dr Jufrianis, M.Pd	 (.....)

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klain dari pihak lain terhadap karya saya

Bangkinang,                      Juli 2022

**M. SHAH GUSNIFAJRI**  
**NIM. 1885201022**

## ABSTRAK

**M. Shah Gusnifajri. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Akurasi Passing Sepak Bola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkinang 2022.**

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA Negeri 1 Bangkinang berkaitan dengan akurasi *Passing* sepak bola ditemui gejala-gejala yaitu dari jumlah Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sebagian besar Peserta didik yang belum mampu melakukan *Passing* dengan akurat, seperti ketika *Passing* ke kawan satu team selalu tidak tepat dan kurang akurat, sehingga *Passing*nya sangat mudah di potong oleh lawan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *Passing* Sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. 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. sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang Peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang yang terdiri dari kelas X IPS berjumlah 5 orang, kelas IPA berjumlah 3 orang, kemudian kelas XI IPS berjumlah 5 orang, dan kelas XI IPA berjumlah 3 orang. Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *Passing* sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 9.556$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,753$  dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *Passing* sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

**Kata kunci: Latihan Variasi, Akurasi *Passing* Sepak Bola**

## ABSTRACT

**M. Shah Gusnifajri. The Effect of Variation Training on the *Passing* Accuracy of Students' Football in Extracurricular Activities of SMA 1 Bangkinang 2022.**

Based on the author's observations at SMA N 1 Bangkinang related to the accuracy of football *Passing*, symptoms were found, namely from the number of students who participated in extracurricular activities, most of the learners who have not been able to pass accurately, such as when *Passing* to teammates is always incorrect and less accurate, so that the *Passing* is very easy to cut by the opponent. Based on the description above, the author can formulate the following problems: Is there any effect of variation training on the accuracy of *Passing* football students in extracurricular activities of SMA N 1 Bangkinang. The research method used by researchers in this study is a quasi-experimental design method. Quasi experimental design or pseudo-experimentation is research carried out in the absence of a comparison class or control class. The sample in the study amounted to 16 extracurricular students of SMA N 1 Bangkinang consisting of class X IPS totaling 5 people, class X IPA totaling 3 people, then class XI IPS totaling 5 people, and class XI IPA totaling 3 people. Based on the results of the data analysis that has been carried out, a conclusion can be drawn that: there is an influence of variation training methods on the accuracy of football *Passing* in extracurricular activities of SMA N 1 Bangkinang. This is in accordance with the research hypothesis. The hypothesis was tested using the t test, where  $t_{hitung} = 9,556$  was obtained while  $t_{tabel} = 1,753$  and this means that there is an influence of the variation training method on the accuracy of *Passing* football in extracurricular activities of SMA N 1 Bangkinang or  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted.

**Keyword: Variation practice, Accuracy of football *Passing*..**

## **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 AKURASI PASSING SEPAK BOLA PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 BANGKINANG”** 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. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin menenmpuh pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Iska Noviardila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
4. Dedi Ahmadi, M. Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.

5. Kasman Ediputra, M. Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
6. Seluruh Dosen serta Staf Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
7. Kepada pihak SMA Negeri 1 Bangkinang yang telah memberikan izin penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan penulis.
9. Rekan-rekan seperjuangan di S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kakak tercinta Nurshahni Rizki Abdaniati, S.Pd yang telah memberikan dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Suci Yurahmi S.Tr. Keb yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Rahmat Hidayat Y.R, S.Pd dan Hamizan, S.Pd yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

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

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Latihan .....	8
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	9
3. Hakikat Metode Variasi Latihan .....	11
4. Teknik Dasar Sepakbola .....	14
5. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Sepakbola .....	15
6. Latihan Variasi <i>Passing</i> .....	18
7. Hakikat akurasi.....	21
B. Penelitian Yang Relevan .....	23
C. Kerangka Teoretis .....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	26

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
D. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	29
E. Pengumpulan Data.....	31
F. Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
C. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	43
D. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	45
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes <i>Passing</i> Akurasi .....	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Akurasi <i>Passing</i> Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang .....	34
Tabel 4.2 Norma <i>Pre test</i> akurasi <i>Passing</i> Pada peserta didik Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang .....	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Akurasi <i>Passing</i> Sepak Bola Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang .....	36
Tabel 4.4 Norma <i>Post test</i> Akurasi <i>Passing</i> SepakBola Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang .....	38
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas .....	39
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Normalitas .....	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas.....	42
Tabel 4.8 Peningkatan Hasil Latihan Variasi Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan SepakBola.....	16
Gambar 2.2 Gawang Sepakbola.....	17
Gambar 2.3 Bola Sepakbola.....	17
Gambar 2.4 latihan Passing.....	18
Gambar 2.5 Latihan Passing melewati gawang kecil.....	19
Gambar 2.6 latihan long pass terarah.....	20
Gambar 2.7 latihan long pass .....	20
Gambar 2.8 paradigma penelitian .....	25
Gambar 3.1 Tempat pelaksanaan Passing accuracy test .....	30
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Frekuensi Pre test Akurasi Passing .....	34
Gambar 4.2 Grafik Norma Pre test akurasi Passing sepak Bola.....	35
Gambar 4.3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi post test.....	37
Gambar 4.4 Grafik Norma post test Akurasi Passing Sepak Bola.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan .....	58
Lampiran 2. Data Hasil <i>Pre test</i> Akurasi <i>Passing</i> .....	63
Lampiran 3. Data Hasil <i>Post test</i> Akurasi <i>Passing</i> .....	64
Lampiran 4. Rekapitulasi Perbandingan <i>Pre test</i> Dan <i>Post test</i> Pada Kemampuan Akurasi <i>Passing</i> Sepakbola.....	65
Lampiran 5. Perhitungan Uji Normalitas dengan SPSS .....	67
Lampiran 6. Perhitungan Uji Homogenitas dengan SPSS .....	69
Lampiran 7. Perhitungan Uji Hipotesis dengan SPSS .....	70
Lampiran 8. Tabel t.....	71
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	72



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia merupakan negara yang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan disegala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik maupun bidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah 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” Dari kutipan diatas menjelaskan bahwa pendidikan olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran juga terwujudnya manusia Indonesia yang sehat menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Cabang olahraga Sepakbola suatu cabang yang sangat populer di Indonesia bahkan dunia, di Indonesia sendiri sepakbola 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 (Muhajir, 2017).

Teknik Dasar sepakbola terdiri atas sepak tahan atau *passing*, *dribble*, *shooting*. *passing* adalah mengumpan bola kepada teman atau rekan satu tim. *passing* terdiri atas *passing* bola zig-zag, *passing* berpasangan, *passing* melambung jauh (*long pass*). Teknik dasar lainnya seperti *dribble* ialah mengiring bola sambil berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil mengoper bola ke arah yang dihendaki oleh pembawa bola. Teknik dasar berikutnya adalah *shooting*, *shooting* ialah menendang bola atau memasukkan bola ke dalam gawang lawan, teknik *shooting* menendang bola ke arah gawang lawan dengan penuh kekuatan yang terarah. Untuk memainkan permainan sepakbola terutama yang harus dikuasai adalah teknik dasar mengoper bola (*passing*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kura-kura bagian dalam (*short passing*), menendang dengan kura-kura bagian luar (*outside*), menendang dengan punggung kaki (*instep*), menendang bervariasi seperti *Dropkick* yaitu tendangan yang dilakukan

dari pantulan bola dari tanah, dan menendang bervariasi seperti tendangan salto (Luxbacher, 2011).

Permainan sepakbola merupakan 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 diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan peserta didik menjadi lebih baik dan tentunya dengan penguasaan 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 peserta didik dalam menguasai teknik dasar *passing* sepakbola. Dalam peningkatan akurasi khususnya *Passing* pada permainan sepakbola dapat menggunakan metode-metode latihan variasi seperti latihan zig-zag, latihan dengan *mepassing* bola maju mundur, latihan *memPassing* lurus dengan ketepatan sasaran, latihan *passing* panjang (*long pass*), dan latihan berpasangan. Latihan *passing* dengan variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan variasi merupakan salah satu model latihan yang

dirancang bertujuan seorang atlet untuk mengetahui seberapa baiknya tingkat ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *passing* pada permainan sepakbola. Adapun ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Agus, Apri, 2012). Akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu (Sajoto, 2015).

SMAN 1 Bangkinang merupakan salah satu SMAN berada di kecamatan Bangkinang yang melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada hari senin tanggal 15 november 2021 yang dilakukan di SMAN 1 Bangkinang dalam Ekstrakurikuler sepakbola terlihat beberapa masalah dalam akurasi *Passing* yaitu dari peserta didik yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler tidak merata, diantara 16 pemain ada 11 orang pemain yang belum mampu melakukan *Passing* dengan akurat, seperti ketika *Passing* ke kawan satu team selalu tidak tepat dan kurang akurat, sehingga *Passingnya* sangat mudah di potong oleh lawan. Arsil (2010) akurasi *Passing* dikatakan sempurna apabila tepat sasaran dengan skor 100% atau kategori nilai 4 *point*, kemudian cukup sempurna dengan skor 75% dengan kategori nilai 3 *point*, dan kurang sempurna dengan skor 50% dengan kategori nilai 2 *point*, selanjutnya tidak sempurna dengan skor 25% dengan kategori nilai 1 *point*. Kemudian observasi kedua pada hari jumat 18 maret

2022 yang dilakukan di SMAN 1 Bangkinang dalam Ekstrakurikuler sepakbola terlihat masih masalah yang sama, namun jadwal latihan di SMAN 1 Bangkinang dalam Ekstrakurikuler sepakbola diganti pada hari jumat. Sehingga perlu kiranya dipilih metode pembelajaran *Passing* yang sesuai dengan kareteristik peserta didik SMAN 1 Bangkinang 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 peserta didik mengikuti latihan *Passing*, tidak tepat teknik *Passing* yang dilakukan, kurangnya ketepatan dalam mem*Passing*, kurangnya kekuatan dalam mem*Passing*, kurang nya 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 Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.**

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *Passing* Sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi.
2. Untuk mengetahui akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sesudah dilakukan latihan variasi.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *Passing* Sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Memperdalam teknik dasar bermain sepakbola di SMAN 1 Bangkinang.
2. Sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber panduan latihan dan bahan ajar lain sehingga kegiatan pelatihan dapat berjalan lebih optimal
3. Sebagai masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai macam metode latihan
4. Memperdalam pemahaman tentang berbagai metode latihan serta untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

### **E. Definisi Operasional**

Agar tidak menjadi pengertian yang berbeda terhadap defenisi yang dipakai dalam penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan pengertian dari metode variasi pengajaran terhadap prestasi peserta didik.

1. Variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental peserta didik, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari (Harsono, 2018).
2. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan ( Mielke, 2022)



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Latihan**

Latihan sangat diperlukan guna untuk meningkatkan kemampuan peserta didik yang terdiri dari pembentukan fisik otot-otot, aksi serta prilaku itu perlu dilatih untuk mendapatkan prestasi yang di inginkan. Latihan adalah suatu

proses aksi atau perilaku perbuatan yang kompleks dari pengaruh yang terencana 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 (Syafudin, 2014). Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010). Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin (Budiwanto, 2012). Andersen dalam jurnal Jufrianis (2019) pada umumnya, intensitas latihan dimulai 40 sampai dengan 85% kapasitas fungsional.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses yang kompleks yang dilakukan secara terencana dalam upaya meningkatkan prestasi, prestasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peningkatan akurasi *Passing* peserta didik Sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.

## **2. Prinsip – Prinsip Latihan**

Jette dalam jurnal Jufrianis (2019) menyatakan bahwa intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan. Intensitas latihan dapat diekspresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO<sub>2</sub> maks maupun RPE/Rating of Perceived Exertion). Harsono (2018) 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 peserta didik 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 peserta didik. Seperti latihan *dribble*, latihan *shooting*, latihan *Passing*, latihan *control* dan sebagainya.

c. Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interprestive* atau daya tafsir pada peserta didik. Teknik-teknik dasar gerakan yang telah dikuasai dengan 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 peserta didik tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga factor tersebut diatas, sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik, dan taktik peserta didik apabila mentalnya tidak berkembang prestasi tidak mungkin dapat dicapai. Misalnya adalah semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada situasi stress.

### 3. Hakikat Metode Variasi Latihan

Latihan variasi adalah jenis latihan yang bervariasi-variasi yang berguna untuk mencegah atau menghindari rasa jenuh dari latihan-latihan yang dilakukan. Variasi latihan adalah kemampuan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet agar antusias, tekun dan semangat dan partisipasi. Dalam proses kegiatan variasi latihan bertujuan untuk menambah motivasi belajar peserta didik, dan untuk mengurangi kejenuhan dan kebosanan (Mulyasa, 2010). Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang

penyesuaian pada respons latihan (Lubis, 2022). Latihan variasi untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk-bentuk permainan dengan bola, hiking, berlatih dipegunungan, cross country dan sebagainya (Lutan, 2022).

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

Variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental peserta didik, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari (Harsono, 2018).

a. Tujuan dan manfaat variasi

- 1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian atlet kepada aspek-aspek yang relevan

- 2) Memberi kesempatan kepada atlet memperoleh cara menerima latihan yang di senangnya
- 3) Pengondisian dan pembetulan keahlian dapat tercapai sekaligus

Prusak, 2010) menyebutkan bahwa 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 peserta didik (*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 (*teacher silence*) ada nya kesenyapan, kebisuaan, atau selingan diam yang tiba-tiba di sengaja selagi pelatih menerangkan sesuatu merupakan alat yang baik untuk menarik perhatian peserta didik.

- 4) Perubahan stimulus dari adanya suara kepada keadaan tenang atau senyap, atau dari adanya kesibukan atau kegiatan lalu di hentikan kan dapat menarik perhatian karna peserta didik ingin tahu apa yang terjadi.
- 5) Gerakan badan memiliki variasi dalam ekspresi wajah pelatih, gerakan kepala dan gerakan badan adalah aspek yang sangat penting dalam berkomunikasi yang dimaksudkan. Ekspresi wajah misalnya tersenyum, mengerutkan dahi menaikkan 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.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa 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.

#### **4. Teknik Dasar Sepakbola**

Atiq (2018) menyebutkan “berapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain Sepakbola adalah mengumpan, menendang, mengontrol, umpan panjang, gerakan dan ruang, melindungi bola, tendang volley, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, shooting dan menjaga gawang”.

Teknik dasar Sepakbola 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.

Berdasarkan teori para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa teknik dasar sepakbola seperti *Passing*, *control*, *dribling* dan *shoting*.

## **5. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Sepakbola**

Menurut 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	

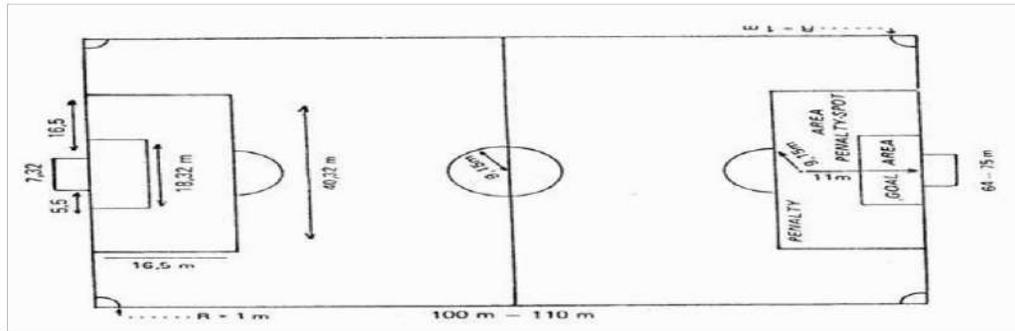
Penalti dari garis gawang : 11m

Untuk dapat bermain diperlukan dua buah gawang yang berukuran:

Tinggi gawang	: 2,44m
Lebar gawang	: 7,32m

Anwarudin (2010) menjelaskan tentang lapangan Sepakbola berbentuk 4 segi panjang dengan ukuran, panjang: 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 Sepakbola serta ukurannya.

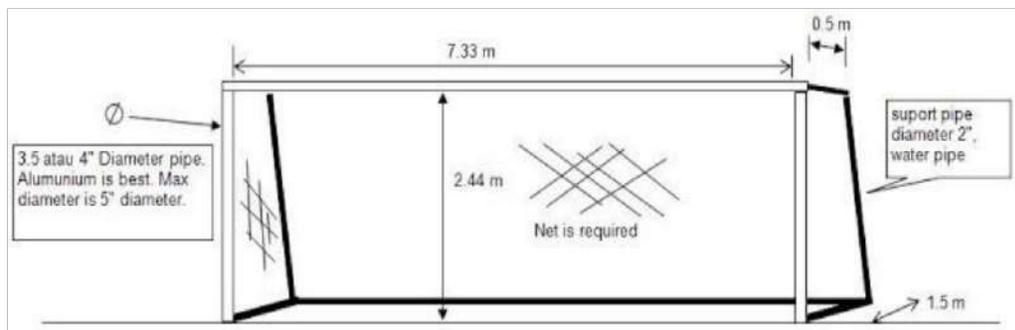
Panjang	: 100-110m
Lebar	: 64-75m
Lingkaran tengah berjari-jari	: 9,15m
Daerah gawang	: 18,35 x 5,5m
Daerah tendangan hukuman	: 40,32 x 16,5m
Daerah titik tendangan hukuman	: 11m



Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola  
( Anwarudin, 2010)

Kemudian ( Anwarudin, 2010) menampilkan gambar Gawang Sepakbola 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 Sepakbola serta ukurannya:

Berat bola : 396-453gram  
 Lingkaran bola : 68-71cm



Gambar 2.3. Bola Sepakbola  
( Anwarudin, 2010)

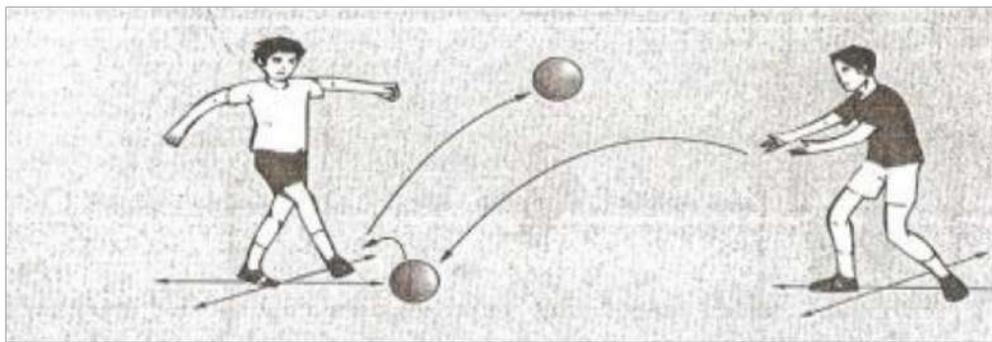
Perlengkapan pemain sepakbola diantaranya :

- 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

## 6. Latihan Variasi *Passing*

Menurut pendapat ( Roji, 2017) menampilkan beberapa bentuk latihan *Passing* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.

1. Mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki dengan arah bola datar dan melambung latihan ini dilakukan secara bergerak maju mundur dan menyamping. Bola dipantulkan dan dilambung oleh teman secara berpasangan/kelompok.

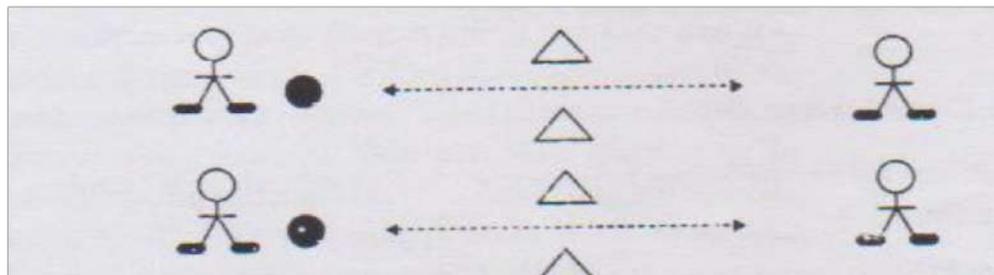


Gambar 2.4. latihan *Passing*

(Roji, 2017)

Kemudian (Koger, 2017) menampilkan gambar latihan *Passing* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut

2. 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. 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 tendangan dan kesiapan pemain untuk menjemput bola.



Gambar 2.5. latihan *Passing* melewati gawang kecil  
(Koger, 2017)

### 3. Latihan *long pass* terarah

- 1) Tempatkan beberapa *cone* pada titik-titik tertentu di lapangan. Tunjukkanlah posisi yang harus diambil pemain untuk mengarahkan tendangan bola mereka, lalu tandailah *cone* dengan nomor 1,2,3 sebagai target tendangan. Pemain akan berusaha menedang bolanya sampai

mengenai *cone-cone* itu. Fokuskanlah latihan ini pada akurasi tendangan bola pemain.

- 2) Pelatih memberi aba-aba arah target tendangan bola kepada pemain yang sudah di tentukan.
- 3) Selanjutnya lakukan latihan ini secara bergantian.



Gambar 2.6. latihan *long pass* terarah  
([www.Sportsessionplanner.com](http://www.Sportsessionplanner.com), 2022)

4. Latihan *long pass* dengan bentuk segitiga.
  - 1) 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.
  - 2) menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B
  - 3) B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, bola dihentikan dulu, kemudian bola ditendang dengan kaki kanan ke arah C
  - 4) C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, bola berhenti kemudian bola ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah A. dan seterusnya seperti gambar berikut ini.



Gambar 2.7. latihan *long pass*  
( Soekotamsi, 2010)

## 7. Hakikat akurasi

Akurasi berasal dari kata tepat “Tepat”.Tepat adalah :1. Betul Atau lurus arahnya, jurusan. 2. Kena benar (kepada sasarannya, tujuannya, maksudnya, dan sebagainya) (Dekdikbud, 2015). Akurasi merupakan keakuratan, ketepatan, kejituan dan kecermatan dalam menyongsong, menyundul dan menendang bola ke gawang atau mengumpan bola ke kawan sendiri (Pamungkas, 2019). Agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim, diperlukan tingkat akurasi yang tinggi dalam *Passing* sepakbola. *In the team sport of football, the interpersonal coordination tendencies between the ball carrier, ball receiver and nearest defenders might be captured through establishing the relationship between two vectors reflecting accuracy Passing and interception possibilities* (Correa, dkk, 2014). Akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 2015).

Akurasi *Passing* adalah sebuah kemampuan mengoper bola yang dapat membuat arah atau laju bola lebih terarah tepat sasaran agar sulit untuk dijangkau atau direbut oleh lawan. Seperti dalam Sepakbola, teknik *Passing* yang baik dalam sepakbola menjadi elemen yang sangat penting. *Passing* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk membangun sebuah serangan agar terciptanya peluang yang baik. Semakin bagus teknik yang dimiliki pemain, maka akan semakin meningkatkan *finishing* tim (Aukriyadi, 2014). Menurut Suharno, (2022) akurasi adalah keterampilan untuk menggerakkan suatu objek agar tepat sasaran, sehingga tujuannya tercapai dengan baik. Misalkan dalam permainan futsal, seorang pemain yang mempunyai akurasi yang baik, akan bisa menggerakkan bola tepat pada sasaran. Suharno, (2011) menyebutkan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan atau akurasi adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latihan.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak

ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

## B. Penelitian yang Relevan

Selain dukungan oleh teori yang telah disampaikan di atas, peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kemampuan akurasi *Passing* sepakbola. Penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian (Hendrig Joko Prasetyo, 2021), judul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing* Peserta didik SSB U-16 Askatala”. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Passing* berpasangan terhadap akurasi *Passing* peserta didik SSB U-16 Askatala, dengan nilai  $t$  hitung  $16.681 > T_{\text{tabel}} 1,761$ . Maka dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.
2. Penelitian (Muhammad Safii, 2020), judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Triangle Terhadap Kemampuan Akurasi *Passing* Sepakbola SSB Baracuda SFC U-14 Pematangsiantar”. Hasil uji hipotesis di peroleh  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} : 0,02 < 2,00$  dengan signifikasi  $> 0,05$  maka  $H_a$  di terima, dengan kata lain dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Passing* triangle terhadap akurasi

*Passing* SSB Baracuda SFC Pematangsiantar U-14. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *Passing* triangle memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *Passing* Sepakbola SSB Baracuda SFC U-14 Pematangsiantar.

3. Penelitian ( Dody Setyo Harjanto, 2018), judul “Pengaruh Model Latihan *Passing* Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi *Passing*”. Analisis data yang digunakan yaitu uji t dengan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian: (1) nilai thitung = 4,811 > ttabel = 2,26 maka ada pengaruh latihan *Passing* diamond terhadap akurasi *Passing* (2) nilai hitung = 10, 585 > ttabel = 2,26 maka ada pengaruh latihan *Passing* triangle terhadap akurasi *Passing* (3) nilai thitung = 2,508 > ttabel = 2,101 maka ada perbedaan latihan *Passing* diamond dan triangle terhadap akurasi *Passing*.

### C. Kerangka Teoritis

Menurut ( Syafrudin, 2014) latihan adalah suatu proses aksi atau perilaku perbuatan yang kompleks dari pengaruh yang terencana dan objektif dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga.

Latihan variasi adalah jenis latihan yang bervariasi-variasi yang berguna untuk mencegah atau menghindari rasa jenuh dari latihan-latihan yang dilakukan. ( Harsono, 2018) menyatakan bahwa variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya

fisik maupun mental peserta didik, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari.

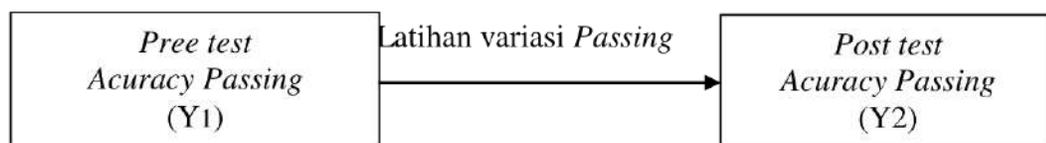
Tujuan dan manfaat variasi :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian peserta didik kepada aspek-aspek yang relevan.
2. Memberi kesempatan kepada peserta didik memperoleh cara menerima pelajaran yang di senangnya.
3. Pengkondisian dan pembentukan keahlian dapat tercapai sekaligus.

Dari uraian di atas bentuk-bentuk latihan variasi dengan pendekatan variasi dapat meningkatkan akurasi bermain sepakbola khususnya pada teknik *Passing*, latihan variasi juga dapat mencegah rasa jenuh peserta didik terhadap latihan yang berulang-ulang.

Oleh karena itu peserta didik yang melakukan dan mengikuti latihan variasi *Passing* dengan baik, secara tidak langsung akurasi *Passing* peserta didik akan meningkat, karena metode latihan variasi berpengaruh terhadap akurasi *Passing* peserta didik sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang .

Berdasarkan uraian diatas maka dapat digambarkan secara skematis kerangka pemikiran penelitian dalam bentuk paradigma penelitian pada gambar 2.1 berikut ini.



Gambar 2.8. paradigma penelitian

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2016). Suatu hipotesis akan diterima kalau bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan ditolak bilamana kenyataan menolaknya.

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan variasi terhadap variabel (Y) akurasi *passing* peserta didik sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan variasi terhadap variabel (Y) akurasi *passing* peserta didik sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.



### 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 (Arikunto, 2016) menggambarkan desain penelitian eksperimen sebagai berikut:



(Sumber: Arikunto, 2016)

Keterangan:

**Y<sub>1</sub>** = *Pre test*

**Y<sub>2</sub>** = *Post test*

Observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Perbedaan antara Y<sub>1</sub> dan Y<sub>2</sub> yakni Y<sub>2</sub>-Y<sub>1</sub> diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **a. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.

### **b. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 17 Mei 2022 sampai dengan tanggal 19 Juni 2022 pada peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang dengan total populasi 16 orang peserta didik.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dari sumber data. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik total sampling atau semua dari populasi dijadikan sampel hal tersebut selaras dengan pendapat (Arikunto, 2018) yaitu apabila anggota populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi, dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang

peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang yang terdiri dari kelas X IPS berjumlah 5 orang, kelas IPA berjumlah 3 orang, kemudian kelas XI IPS berjumlah 5 orang, dan kelas XI IPA berjumlah 3 orang.

#### **D. Pengembangan Instrument Penelitian**

*Test* yang digunakan berupa *test accuracy Passing*

##### 1. Tujuan

- mengukur akurasi pada *Passing* dalam memainkan Sepakbola

##### 2. Perlengkapan

- Lapangan kosong untuk tempat sasaran tesste
- bola kaki
- kapur
- Pluit

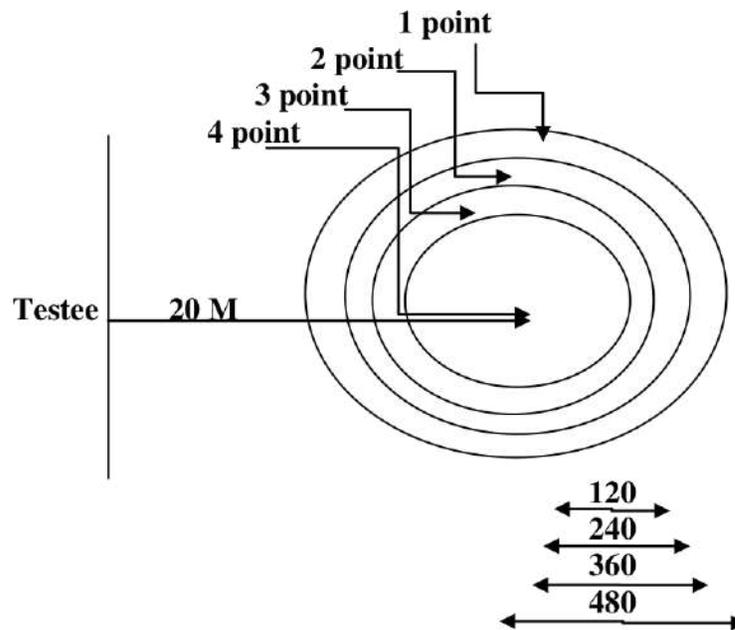
##### 3. Pelaksanaan

- Sebuah daerah sasaran dibuat diatas lapangan seperti dapat dilihat pada gambar
- Testee berdiri dari belakang garis batas dengan bola dikaki
- Tesste menendang bola untuk *Passing* melambung ke daerah sasaran
- Tesste memperoleh 2 kali pelaksanaan masing-masing 10 bola
- *Passing* sah apabila dilakukan dari belakang garis batas melambung dan jatuh dengan pantulan pertama daerah sasaran

##### 4. Penilaian

- Bola yang jatuh daerah sasaran diberi skor sesuai daerah sarannya

- Bola yang jatuh pada garis batas sasaran diberi skor daerah sasaran yang tinggi
- Bola yang jatuh diluar sasaran diberi skor nol
- Skor tesste adalah jumlah skor yang diperoleh 2 kali pelaksanaan



Gambar 3.1 . Tempat pelaksanaan *Passing accuracy test*

(Sumber Arsil, 2010)

5. Butir Norma Penilaian.

**Tabel 3.1. Norma Tes *Passing* Akurasi**

No.	Derajat Penguasaan	Kategori
-----	--------------------	----------

1.	72-80	Baik Sekali
2.	64-71	Baik
3.	52-63	Cukup
4.	44-51	Kurang

Sumber ( Arsil, 2010)

### E. Pengumpulan Data

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

#### 1. Observasi

Observasi yaitu pengamatan langsung lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui secara langsung pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *Passing* sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler Peserta didik SMAN 1 Bangkinang.

#### 2. Kepustakaan

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

#### 3. Tes dan Pengukuran

Tes yang digunakan adalah *pre test* dan *post test Passing* sepakbola. *Pre test* adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan *post test* adalah

sesudah melakukan latihan, dan latihan dilakukan sebanyak 14x selama 1 bulan, setelah latihan 14x kemudian dilakukan latihan tes *Passing*. 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).

#### F. Analisis data

Analisis-analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan variasi terhadap akurasi *Passing*. Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh ( Arikunto, 2016) dengan rumus sebagai berikut :

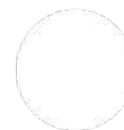
$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan

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

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

N = jumlah sampel



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Data Hasil *Pre test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

Setelah dilakukan tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* sebagai berikut: terdapat 2 orang yang terletak pada interval 17-22 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 3 orang yang terletak pada interval 23-28 dengan frekuensi relatif sebesar 18.75%, 2 orang yang terletak pada interval 29-34 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 5 orang yang terletak pada interval 35-40 dengan frekuensi relatif sebesar 31.25%, 4 orang yang terletak pada interval 41-49 dengan frekuensi relatif sebesar 25%, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

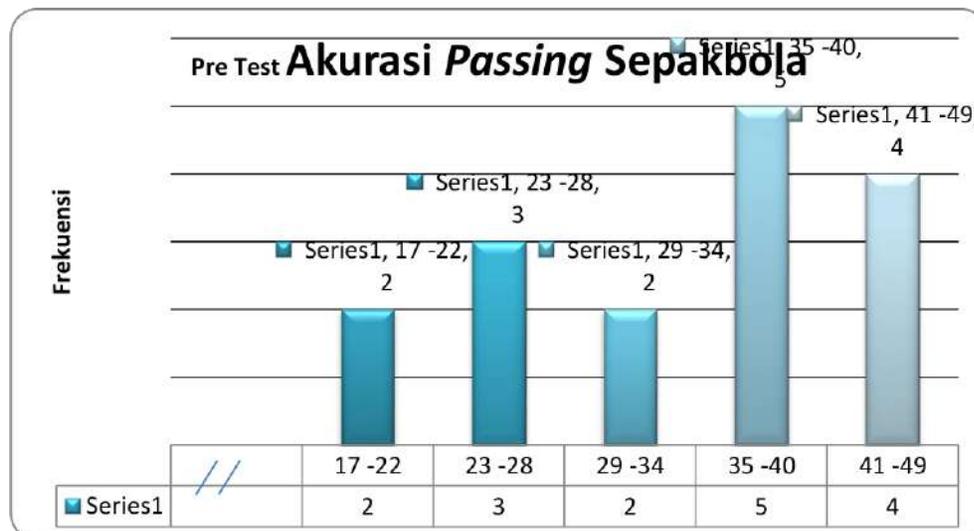
Tabel 4.1.

Distribusi Frekuensi *Pre test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	17 - 22	2	12.50%
2	23 - 28	3	18.75%
3	29 - 34	2	12.50%
4	35 - 40	5	31.25%
5	41 - 49	4	25.00%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

Kemudian data yang tertera pada tabel di distribusi frekuensi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.1 Grafik Distribusi Frekuensi *Pre test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

Setelah dilakukan *Pre test* akurasi *Passing* pada ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sebelum diterapkannya program latihan metode latihan variasi

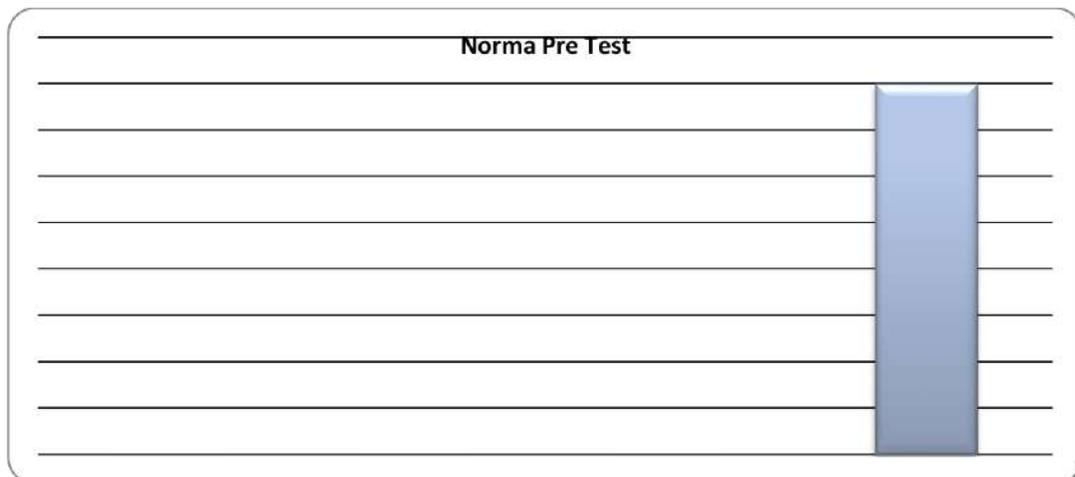
didapatkan data *pre test* nya adalah: tidak ada peserta didik yang berada pada ketogeri Baik, kategori Cukup dan kategori Sedang. Pada kategori Kurang, terdapat 16 orang peserta didik dengan presentase 100%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2  
Norma *Pre test* Akurasi *Passing* Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler  
Peserta didik SMAN 1 Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	72-80	Baik	0	0.0%
2	64-71	Cukup	0	0.0%
3	52-63	Sedang	0	0.0%
4	44-51	Kurang	16	100.0%
Jumlah			16	100.0%

Sumber : ( Arsil, 2010)

Kemudian data yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.2 Grafik Norma *Pre test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

## 2. Data Hasil Post Akurasi *Passing* Sepakbola Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Peserta didik SMAN 1 Bangkinang Berdasarkan Norma

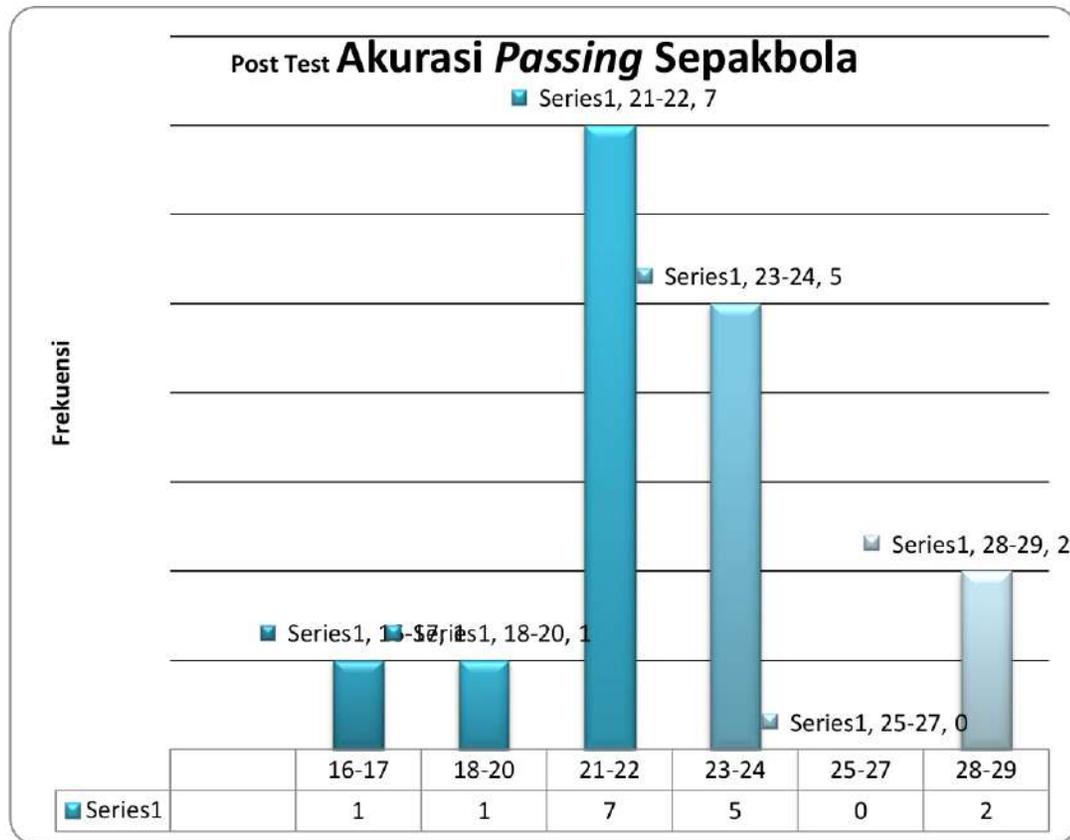
Setelah dilakukan *post test* akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan metode latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *post test* : terdapat 1 orang yang terletak pada interval 41-45 dengan frekuensi relatif sebesar 6.25%, 1 orang yang terletak pada interval 46-50 dengan frekuensi relatif sebesar 6.25%, 7 orang yang terletak pada interval 51-55 dengan frekuensi relatif sebesar 43.75%, 5 orang yang terletak pada interval 56-60 dengan frekuensi relatif sebesar 31.25%, dan 2 orang yang terletak pada interval 61-64 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3  
Distribusi Frekuensi *Post Test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	41 - 45	1	6.25%
2	46 - 50	1	6.25%
3	51 - 55	7	43.75%
4	56 - 60	5	31.25%
5	61 - 64	2	12.50%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

Kemudian data yang tertera pada tabel di distribusi frekuensi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi *post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

Setelah dilakukan *post test* akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan metode latihan variasi didapatkan data *post test*: tidak ada pada kategori “Baik” dan “Cukup”, frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

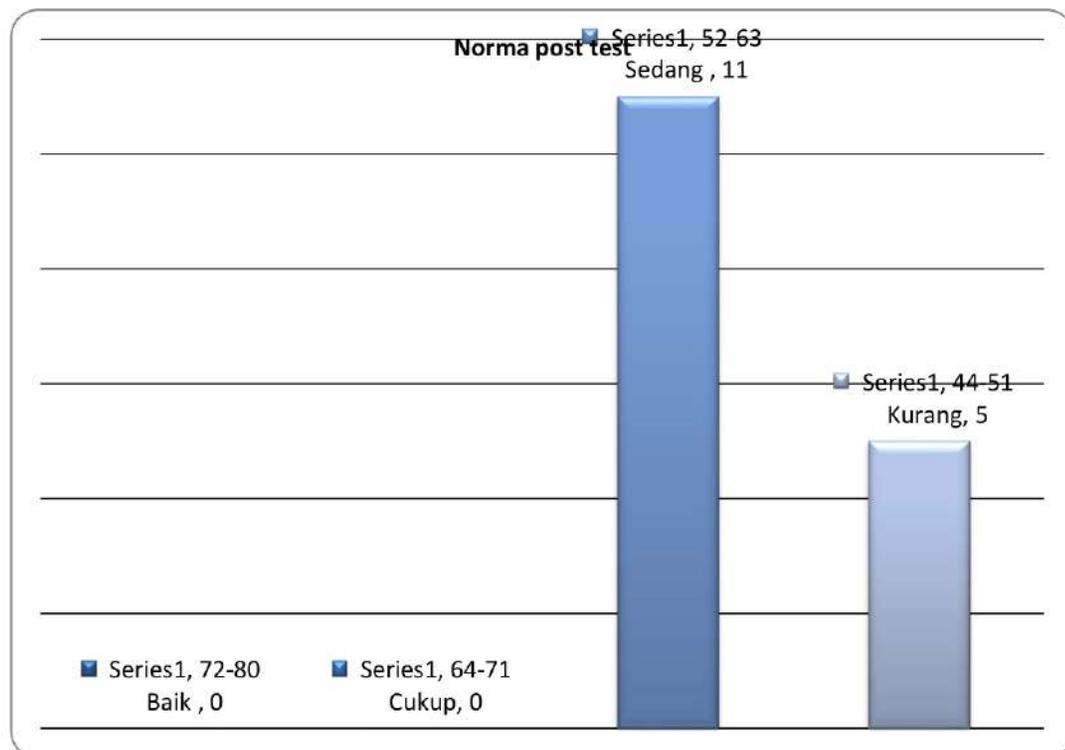
Tabel 4.4.

Norma *Post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	72-80	Baik	0	0.0%
2	64-71	Cukup	0	0.0%
3	52-63	Sedang	11	68.8%
4	44-51	Kurang	5	31.3%
Jumlah			16	100.0%

Sumber : Sumber : ( Arsil, 2010)

Kemudian data yang tertera pada tabel di norma diatas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.4 Grafik Norma *post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data penelitian dilakukan dengan statistik parametrik. Sebelum melakukan uji statistik parametrik terlebih dahulu penelitian melakukan uji persyaratan analisis yaitu:

### 1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pada analisis regresi, persyaratan analisis yang dibutuhkan adalah garis regresi untuk setiap pengelompokan berdasarkan variabel terikatnya memiliki varians yang sama.

Tabel 4.5.  
Hasil Pengujian Homogenitas

ANOVA					
PRETEST					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1199.438	12	99.953	4.080	.137
Within Groups	73.500	3	24.500		
Total	1272.938	15			

Interpretasi dilakukan dengan memilih salah satu statistik, yaitu statistik yang didasarkan pada rata-rata homogenitas. Hipotesis yang di uji adalah:

Ho: varians pada setiap kelompok sama (homogen)

Ha: varians pada setiap kelompok tidak sama (tidak homogen)

Dengan demikian, kehomogen dipenuhi jika hasil uji tidak signifikan untuk suatu taraf signifikasi ( $\alpha$ ) tertentu (biasanya  $\alpha = 0,05$ ) sama seperti untuk uji normalitas. Pada kolom sig, terdapat bilangan yang menunjukkan taraf signifikasi yang diperoleh. Untuk menetapkan homogenitas digunakan pedoman sebagai berikut. Tetapkan taraf signifikasi uji, jika signifikasi yang diperoleh  $> \alpha$  (0,05), maka variansi tiap sampel sama (homogen), jika signifikansi yang diperoleh  $< \alpha$  (0,05), maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Dari hasil pengujian menggunakan SPSS *Window For Ver 25*, diperoleh statistik sig 0,137 jauh lebih besar dari 0,05 ( $0,137 > 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan data penelitian ini adalah homogen.

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data populasi berdistribusi normal atau tidak. Taraf signifikan uji yaitu  $p = 0,05$  yang dibandingkan dengan taraf signifikan yang dibandingkan dengan jumlah sampel sebanyak 16 peserta didik. Uji normalitas pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, ini dilakukan pada dasar uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6.  
Hasil Pengujian Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			PRETEST	POSTTEST
N			16	16
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean		34.06	54.88
	Std. Deviation		9.212	5.679
Most Extreme Differences	Absolute		.125	.123
	Positive		.125	.078
	Negative		-.103	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z			.500	.490
Asymp. Sig. (2-tailed)			.964	.970
a. Test distribution is Normal.				

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil pengujian normalitas pengaruh yang positif antara latihan variasi dengan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, yaitu dengan menggunakan SPSS Windows for Ver 25 berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dengan memperhatikan bilangan pada kolom sebelum dan sesudah (sig) yaitu 0,964 dan 0,970 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  ( $\alpha =$  taraf signifikansi). Dapat disimpulkan bahwa untuk variabel terikat berasal dari populasi yang berdistribusi data normal dan layak digunakan sebagai data penelitian.

### 3. Uji Linearitas

Pengujian bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak di analisis mengikuti garis lurus atau tidak). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *SPSS Windows For Ver 25*. Untuk mengetahui lebih lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7.

Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PRETEST *	Between	(Combined)	1199.438	12	99.953	4.080	.137
POSTTEST	Groups	Linearity	197.536	1	197.536	8.063	.066
		Deviation from Linearity	1001.901	11	91.082	3.718	.154
	Within Groups		73.500	3	24.500		
	Total		1272.938	15			

Metode pengambilan keputusan untuk uji linieritas ditentukan sebagai berikut:

- a. Apabila nilai *sig linierity* < tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) dan nilai *sig. Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) maka dapat disimpulkan bahwa dua variabel mempunyai hubungan yang linier.

b. Berlaku pula sebaliknya.

Dalam uji ini ditentukan bahwa  $\alpha$  sebesar 5% (0,05). Berdasarkan tabel output di atas dapat diketahui bahwa:

- a. Nilai sig. *Linierity* sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Linierity* < tingkat signifikansi ( $\alpha$ ).
- b. Nilai sig. *Deviation from Linierity* sebesar 0,154. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi ( $\alpha$ ).

Berdasarkan dua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel latihan variasi dengan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang mempunyai hubungan yang linier secara signifikan.

### C. Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang.

Ha : Terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang.

Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 9.556$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,753$  dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan analisis data hasil tes akurasi *passing* Sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.8.  
Peningkatan Hasil Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

<b>Tes</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>t-hitung</b>	<b>t-tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Pretest	34.06	9.556	1.753	Signifikan
Posttest	54.88			

Saat *pre test* dilakukan didapat data hasil test akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang dengan mean = 34,06 sedangkan setelah latihan variasi diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean = 54,88. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan dengan metode latihan variasi lebih baik dari hasil tes sebelum dilakukan latihan variasi. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 20.81%.

#### **D. Pembahasan Hasil Analisis Data**

##### **1. Akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi**

Sebagaimana diketahui sebelumnya bahwa tujuan penelitian pada saat *pre test* adalah untuk mengetahui akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi. Penerapan program latihan yang telah dilakukan secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan telah menghasilkan tujuan yang baik yaitu dapat mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler Peserta didik SMAN 1 Bangkinang. Kegiatan *Pre test* dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kemampuan peserta didik sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran, dalam hal ini menerapkan metode latihan variasi.

*Pre test* dilakukan pada pertemuan pertama minggu ke 1 yaitu pada hari selasa tanggal 17 mei 2022 Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Bangkinang. Jadwal ini disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Pada saat *Pre test* kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa tes kemampuan *passing* bola kaki dan diakhiri dengan pendinginan. Kegiatan *Pre test* ini diikuti oleh 16 peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang Hasil tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang secara lebih detail dapat dilihat penjabarannya sebagai berikut. Dalam pelaksanaan tes

akurasi *passing* yang dilakukan sebanyak 20 kali tendangan didapatkan yaitu RR memperoleh skor 33, nilai ini berada pada kategori kurang. IR memperoleh skor 35, nilai ini berada pada kategori kurang, FA memperoleh skor 49, nilai ini berada pada kategori kurang, DH memperoleh skor 47, nilai ini berada pada kategori kurang, RD memperoleh skor 43, nilai ini berada pada kategori kurang, RY memperoleh skor 45, nilai ini berada pada kategori kurang, ZI memperoleh skor 17, nilai ini berada pada kategori kurang, MIB memperoleh skor 25, nilai ini berada pada kategori kurang, MF memperoleh skor 30, nilai ini berada pada kategori kurang, AF memperoleh skor 36, nilai ini berada pada kategori kurang, AA memperoleh skor 28, nilai ini berada pada kategori kurang, ASY memperoleh skor 28, nilai ini berada pada kategori kurang, MAB memperoleh skor 20, nilai ini berada pada kategori kurang, ASA memperoleh skor 36, nilai ini berada pada kategori kurang, HW memperoleh skor 36, nilai ini berada pada kategori kurang, RA memperoleh skor 37, nilai ini berada pada kategori kurang.

Setelah dilakukan tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* sebagai berikut: terdapat 2 orang yang terletak pada interval 17-22 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 3 orang yang terletak pada interval 23-28 dengan frekuensi relatif sebesar 18.75%, 2 orang yang terletak pada interval 29-34 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 5 orang yang terletak pada interval 35-40 dengan frekuensi relatif sebesar 31.25%, 4 orang yang

terletak pada interval 41-49 dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Sedangkan nilai *pre test* berdasarkan norma yaitu tidak ada peserta didik yang berada pada ketogeri Baik, kategori Cukup dan kategori Sedang. Pada kategori Kurang, terdapat 16 orang peserta didik dengan presentase 100%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* tergolong kurang. Karena dari 16 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, seluruhnya berkategori kurang, dengan rentang nilai 44-51.

## **2. Akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang Setelah dilakukan latihan variasi**

Adapun setelah dilakukan *pre test* maka subjek penelitian diberikan latihan variasi lalu setelah itu diberikan kembali *posttest* guna mengetahui peningkatan kemampuan penguasaannya. Tujuan penelitian pada saat *post test* adalah untuk mengetahui akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang setelah dilakukan latihan variasi

*Post test* dilakukan pada pertemuan *terakhir* minggu ke 4 yaitu pada hari Rabu tanggal 19 Juni Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Bangkinang. Jadwal ini disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Pada saat *post test* kegiatan yang

dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa tes kemampuan *passing* bola kaki dan diakhiri dengan pendinginan.

Kegiatan *post test* ini diikuti oleh 16 peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang Hasil tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang secara lebih detail dapat dilihat penjabarannya sebagai berikut. Dalam pelaksanaan tes akurasi *passing* yang dilakukan sebanyak 20 kali tendangan didapatkan yaitu RR memperoleh skor 59, nilai ini berada pada kategori sedang. IR memperoleh skor 51, nilai ini berada pada kategori kurang, FA memperoleh skor 64, nilai ini berada pada kategori sedang, DH memperoleh skor 52, nilai ini berada pada kategori kurang, RD memperoleh skor 55, nilai ini berada pada kategori sedang, RY memperoleh skor 54, nilai ini berada pada kategori sedang, ZI memperoleh skor 58, nilai ini berada pada kategori sedang, MIB memperoleh skor 53, nilai ini berada pada kategori sedang, MF memperoleh skor 53, nilai ini berada pada kategori kurang, AF memperoleh skor 52, nilai ini berada pada kategori kurang, AA memperoleh skor 48, nilai ini berada pada kategori sedang, ASY memperoleh skor 57, nilai ini berada pada kategori kurang, MAB memperoleh skor 41, nilai ini berada pada kategori sedang, ASA memperoleh skor 61, nilai ini berada pada kategori sedang, HW memperoleh skor 60, nilai ini berada pada kategori sedang, RA memperoleh skor 60, nilai ini berada pada kategori sedang.

Setelah dilakukan *post test* akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sesudah diterapkannya program

latihan metode latihan variasi didapatkan data *post test*: tidak ada pada kategori “Baik” dan “Cukup”, frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Sedangkan dari nilai *post test* berdasarkan norma yaitu tidak ada peserta didik yang berada pada kategori “Baik” dan “Cukup”. Frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, setelah diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *post test* tergolong sedang. Karena dari 16 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, yang paling banyak pada kategori sedang, dengan rentang nilai 52-63.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan variasi yang telah diberikan pada ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang memberikan dampak positif bagi kemajuan akurasi *passing* sepakbola. Terlihat dari hasil penelitian sebelum diterapkan program latihan variasi dan sesudah diterapkan program tersebut peserta didik mengalami kemajuan. Dari hasil ini penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan variasi yang dilakukan maka akan semakin baik pula akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang.

### **3. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang**

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola Peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, maka dilakukan pretest dan posttest.

Pelaksanaan program latihan terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler Peserta didik SMAN 1 Bangkinang, dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan. Kegiatan ini dilakukan pada pertemuan kedua hingga pertemuan ke lima belas yaitu pada hari Rabu tanggal 18 mei 2022 Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Bangkinang.

Adapun kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa *Passing* berpasangan datar maupun melambung, *Passing* melewati gawang cone, *Passing* long pass segitiga, *Passing* long pass terarah dan diakhiri dengan pendinginan. Waktu yang digunakan untuk kegiatan ini masing-masing 5 menit. Diselingi dengan istirahat selama 1-2 menit.

Dalam permainan sepakbola teknik-teknik dasar sangat diperlukan sekali hal ini bertujuan agar bisa memainkan permainan Sepakbola dengan baik. Selain itu pemain juga harus memiliki bentuk variasi latihan yang tepat. Metode variasi latihan adalah pengubahan untuk mencapai suatu tujuan dengan melakukan beberapa metode yang membantu mencapai tujuan tersebut. Metode variasi latihan yang tepat dan

terprogram dengan baik dapat meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar pada olahraga bola kaki khususnya kemampuan *passing*.

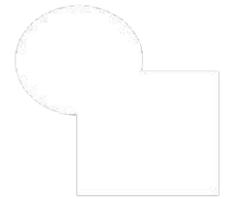
*Passing* adalah seni memindah momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Akurasi *Passing* adalah sebuah kemampuan mengoper bola yang dapat membuat arah atau laju bola lebih terarah tepat sasaran agar sulit untuk dijangkau atau direbut oleh lawan. Seperti dalam Sepakbola, teknik *passing* yang baik dalam sepakbola menjadi elemen yang sangat penting. *Passing* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk membangun sebuah serangan agar terciptanya peluang yang baik. Semakin bagus teknik yang dimiliki pemain, maka akan semakin meningkatkan *finishing* tim (Aukriyadi, 2014).

*Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. *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.

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

Pemberian latihan selama 16 kali pertemuan berdasarkan hasil penelitian di atas berarti hipotesis penelitian ini dapat diterima dan terbukti kebenarannya. Dengan demikian apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini mulai dari penelitian populasi, pengambilan sampel, variabel, *pre test*, program latihan dan post test dan metodologi penelitian adalah benar dan terbukti.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa :

1. Akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi tidak begitu Signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai *pre test* berdasarkan norma. Pada kategori Kurang, terdapat 16 orang peserta didik dengan presentase 100%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* tergolong kurang. Karena dari 16 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, seluruhnya berkategori kurang, dengan rentang nilai 44-51.
2. Akurasi Passing sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sesudah dilakukan latihan variasi terlihat berpengaruh Signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai *post test* berdasarkan norma yaitu tidak ada peserta didik yang berada pada kategori “Baik” dan “Cukup”. Frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola

peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, setelah diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *post test* tergolong sedang. Karena dari 16 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, yang paling banyak pada kategori sedang, dengan rentang nilai 52-63

3. Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. Jika dilihat dari *Pre test* terdapat pada kategori kurang, yaitu berjumlah 16 orang peserta didik. Pada *post test* terdapat pada kategori sedang, yaitu berjumlah 11 orang peserta didik. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 9.556$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,753$  atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Diharapkan kepada peserta didik untuk terus meningkatkan akurasi *passing* pada olahraga sepakbola yang mereka miliki.
2. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi para guru yang bertindak sebagai pelatih untuk meningkatkan akurasi *passing* sepakbola para peserta didiknya.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang *passing* pada olahraga sepakbola.



## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Arsil, dan Adnan, Aryadi(2010).Evaluasi PendidikanJasmani Dan Olahraga. Malang :Wineka Media.
- Atiq, A (2018). Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. Jakarta: Zifatama.
- Budiwanto, S(2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zúñiga, H. G. (2014). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253.
- Depdikbud(2015).KamusBesarBahasa Indonesia. Jakarta: PN BalaiPustaka.
- Dody Setyo Harjanto (2018). Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing. *E-Journal Physical Education*, Volume3No1 Januari -April 2018.
- Harsono(2018).Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choching. Jakarta : CV. TambakKusuma.
- Hendrig Joko Prasetyo (2021). Pengaruh Latihan Passing BerpasanganTerhadap Akurasi Passing Peserta didik SSB U-16 Askatala.*E-Journal Physical Education*, Volume 2 No1Januari-Juni 2021.
- [http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola\\_long\\_pass.html](http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola_long_pass.html) diakses hari Jumat jam 22.32 tanggal 13 Mei 2022.
- JohansyahLubis(2013).Pencaksilat,.PT Raja GrafindoPersada. Jakarta.
- Joseph A, Luxbacher(2011). SepakbolaTaktikdanTeknikBermain. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.

- Jufrianis. (2019). Pengaruh Latihan Aerob dengan Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Penurunan Indeks Masa Tubuh (IMT). *Journal Olympia*. Vol 1 (1) 2019.
- Koger, Robert (2017). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten.PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Lutan, Rusli(2013). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.
- Mielke, Danny(2013). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta :Pakar Raya.
- Muhajir (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Safii (2020). Pengaruh Variasi Latihan Passing Triangle Terhadap Kemampuan Akurasi Passing Sepak Bola SSB Baracuda SFC U-14 Pematang siantar. *E-Journal Physical Education*, Volume 1 No 14 Februari-April 2020.
- Mulyasa (2010). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- M.Sajoto(2015). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Pamungkas, T. S. A (2019). *Kamus Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Trisan Grafika Jakarta.
- 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.
- Soekatamsi (2010). *Permainan Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta :Erlangga.
- Sugiyono (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Soharno HP (2011). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta :Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia.
- Sukadiyanto (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang: UNP Pres.

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

## LAMPIRAN 1

## PROGRAM LATIHAN

**Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik  
Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkinang**

NO	Pertemuan	Waktu	Jenis latihan	Durasi	Set	istirahat	keterangan
1	Pertemuan 1	16.00-18.00	- <i>Pre test</i>	-	-	-	<i>Pre test</i>
2	Pertemuan 2	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung - <i>Passing</i> melewati gawang cone - <i>Passing</i> long pass segitiga c. Pendinginan	5 menit 5 menit 5 menit	2 2 2	1-2 menit	
3	Pertemuan 3	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> melewati gawang cone - <i>Passing</i> long pass segitiga - <i>Passing</i> datar maupun melambung c. Pendinginan	5 menit 5 menit 5 menit	2 2 2	1-2 menit	
4	Pertemuan 4	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung - <i>Passing</i> melewati gawang cone	5 menit 5 menit	2 2	1-2 menit	

			- long pass terarah c. Pendinginan	5 menit	2		
5	Pertemuan 5	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> bola dengan arah bola datar dan melambung - <i>Passing</i> bola dengan arah bola datar dan melambung latihan ini dilakukan secara bergerak maju mundur dan menyamping. - <i>Passing</i> Menggunakan <i>Passing</i> melewati gawang cone secara berpasangan c. Pendinginan	5 menit	3	1-2 menit	
				5 menit	3		
				5 menit	3		
6	Pertemuan 6	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung - <i>Passing</i> melewati gawang cone - <i>Passing</i> long pass terarah c. Pendinginan	5 menit	3	1-2 menit	
				5 menit	3		
				5 menit	3		
7	Pertemuan 7	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung - <i>Passing</i> melewati gawang cone	5 menit	3	1-2 menit	
				5 menit	3		

			- <i>Passing</i> long pass segitiga c. Pendinginan	5 menit	3		
8	Pertemuan 8	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung - <i>Passing</i> melewati gawang cone - <i>Passing</i> long pass segitiga c. Pendinginan	5 menit 5 menit 5 menit	4 4 4	1-2 menit	
9	Pertemuan 9	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun lambung - <i>Passing</i> long pass segitiga - <i>Pasiing</i> long pass terarah c. Pendinginan	5 menit 5 menit 5 menit	4 4 4	1-2 menit	
10	Pertemuan 10	16.00-18.00	a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung - <i>Passing</i> long pass segitiga - <i>Passing</i> long pass terarah c. Pendinginan	5 menit 5 menit 5 menit	4 4 4	1-2 menit	
11	Pertemuan 11		a. Pemanasan b. Kegiatan inti - <i>Passing</i> berpasangan datar maupun	5 menit	5	1-2 menit	

		16.00-18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>melambung</li> <li>- <i>Passing</i> melewati gawang cone</li> <li>- <i>Passing</i> long pass terarah</li> <li>c. Pendinginan</li> </ul>	5 menit	5		
12	Pertemuan 12	16.00-18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemanasan</li> <li>b. Kegiatan inti               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung</li> <li>- <i>Passing</i> melewati gawang cone</li> <li>- <i>Passing</i> long pass terarah</li> </ul> </li> <li>c. Pendinginan</li> </ul>	5 menit	5	1-2 menit	
13	Pertemuan 13	16.00-18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemanasan</li> <li>b. Kegiatan inti               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung</li> <li>- <i>Passing</i> melewati gawang cone</li> <li>- <i>Passing</i> long pass segitiga</li> </ul> </li> <li>c. Pendinginan</li> </ul>	5 menit	5	1-2 menit	
14	Pertemuan 14	16.00-18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemanasan</li> <li>b. Kegiatan inti               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Passing</i> berpasangan datar maupun melambung</li> <li>- <i>Passing</i> melewati gawang cone</li> <li>- <i>Passing</i> long pass segitiga</li> </ul> </li> <li>c. Pendinginan</li> </ul>	5 menit	5	1-2 menit	
15	Pertemuan 15		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemanasan</li> <li>b. Kegiatan inti               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Passing</i> berpasangan datar</li> </ul> </li> </ul>	5 menit	5		

		16.00-18.00	maupun melambung - <i>Passing</i> long pass segitiga - <i>Passing</i> long pass terarah c. Pendinginan	5 menit	5	1-2 menit	
16	Pertemuan 16	16.00-18.00	<i>Post test</i>	-		-	<i>Post test</i>

**Catatan:**

- Program latihan dapat dibuat oleh pelatih yang disesuaikan dengan kondisi yang ada di sekolah berdasarkan waktu yang tersedia, sarana, prasarana, dan kondisi peserta didik.
- Setiap sesi latihan atau pertemuan dianjurkan maksimal mempraktikkan 3 variasi latihan.

**Lampiran 2. Data Hasil *Pre test* Akurasi *Passing* Sepakbola**

No	Nama	Pelaksanaan Ke 1										Pelaksanaan Ke 2										Jumlah	Kategori
		Bola Ke										Bola Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	RR	3	0	0	2	3	0	0	3	4	1	0	0	0	3	3	3	3	1	2	2	33	Kurang
2	IR	2	3	3	3	4	0	3	2	0	2	0	2	3	0	0	3	3	0	0	2	35	Kurang
3	FA	4	0	1	4	0	3	4	4	4	4	3	2	4	0	3	3	1	2	2	1	49	Kurang
4	DH	4	6	1	4	0	3	4	4	4	1	3	2	4	0	3	3	2	2	2	1	47	Kurang

No	Nama	Pelaksanaan Ke 1										Pelaksanaan Ke 2										Jumlah	Kategori
		Bola Ke										Bola Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	RR	3	0	0	2	3	0	0	3	4	1	0	0	0	3	3	3	3	1	2	2		
2	IR	2	3	3	3	4	0	3	2	0	2	0	2	3	0	0	3	3	0	0	2		
3	FA	4	0	1	4	0	3	4	4	4	4	3	2	4	0	3	3	1	2	2	1		
4	DH	4	0	1	4	0	3	4	4	4	1	3	2	4	0	3	3	2	2	2	1		
5	RD	0	4	1	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	0	1	2	1	2		
6	RY	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	1	1	3	2	2	1		
7	ZI	1	1	2	2	2	2	0	1	1	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0		
8	MIB	0	0	2	2	2	0	3	0	1	0	0	2	0	3	2	0	2	4	2	0		
9	MF	3	1	0	0	0	2	0	2	0	2	3	2	3	0	2	2	3	2	2	1		
10	AF	2	2	0	2	1	0	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2		
11	AA	0	2	2	2	3	0	0	2	2	0	0	2	3	0	1	2	2	2	2	1		
12	ASY	0	2	1	1	1	2	2	3	2	1	0	1	2	2	2	0	0	2	2	2		
13	MAB	1	0	1	0	1	0	1	2	0	2	3	2	0	0	0	0	2	0	3	2		
14	ASA	1	2	0	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	1		
15	HW	1	2	0	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	1		
16	RA	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	3	2	0	1	2	2	1	3	2		

Observer

**Lampiran 3. Data Hasil Post test Akurasi Passing Sepakbola**

No	Nama	Pelaksanaan Ke 1										Pelaksanaan Ke 2										Jumlah	Kategori
		Bola Ke										Bola Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	RR	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	59	Sedang
2	IR	2	2	3	3	2	4	2	1	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	51	Kurang

No	Nama	Pelaksanaan Ke 1										Pelaksanaan Ke 2										Jumlah	Kategori
		Bola Ke										Bola Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	RR	3	0	0	2	3	0	0	3	4	1	0	0	0	3	3	3	1	2	2			
2	IR	2	3	3	3	4	0	3	2	0	2	0	2	3	0	0	3	3	0	0	2		
3	FA	4	0	1	4	0	3	4	4	4	4	3	2	4	0	3	3	1	2	2	1		
4	DH	4	0	1	4	0	3	4	4	4	1	3	2	4	0	3	3	2	2	2	1		
5	RD	0	4	1	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	0	1	2	1	2		
6	RY	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	1	1	3	2	2	1		
7	ZI	1	1	2	2	2	2	0	1	1	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0		
8	MIB	0	0	2	2	2	0	3	0	1	0	0	2	0	3	2	0	2	4	2	0		
9	MF	3	1	0	0	0	2	0	2	0	2	3	2	3	0	2	2	3	2	2	1		
10	AF	2	2	0	2	1	0	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2		
11	AA	0	2	2	2	3	0	0	2	2	0	0	2	3	0	1	2	2	2	2	1		
12	ASY	0	2	1	1	1	2	2	3	2	1	0	1	2	2	2	0	0	2	2	2		
13	MAB	1	0	1	0	1	0	1	2	0	2	3	2	0	0	0	0	2	0	3	2		
14	ASA	1	2	0	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	1		
15	HW	1	2	0	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	1		
16	RA	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	3	2	0	1	2	2	1	3	2		

Observer

( )

**Lampiran 4. Rekapitulasi Perbandingan *Pre test* Dan *Post Test* Pada Kemampuan Akurasi *Passing Sepakbola***

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	Selisih
		Passing Akurasi		(Post Test - Pre Test) X	(Post Test - Pre Test) X <sup>2</sup>
1	RR	33	59	26	676
2	IR	35	51	16	256
3	FA	49	64	15	225
4	DH	47	52	5	25
5	RD	43	55	12	144
6	RY	45	54	9	81
7	ZI	17	58	41	1681
8	MIB	25	53	28	784
9	MF	30	53	23	529
10	AF	36	52	16	256
11	AA	28	48	20	400
12	ASY	28	57	29	841
13	MAB	20	41	21	441
14	ASA	36	61	25	625
15	HW	36	60	24	576
16	RA	37	60	23	529
<b>Jumlah</b>		<b>545</b>	<b>878</b>	<b>333</b>	<b>8069</b>
<b>Mean</b>		<b>34.06</b>	<b>54.88</b>	<b>20.81</b>	<b>504.31</b>
<b>Stdev</b>		<b>9.21</b>	<b>5.68</b>	<b>8.71</b>	<b>398.46</b>

t =		20.81
√		1138.44
		16(16-1)
t =		20.81
√		1138.44
		16(15)
t =		20.81
√		1138.44
		240
t =		20.81
√		4.7434895833333300
t =		20.81
		2.17795536761737000
t =	9.556	

Tes	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	34.06	9.556	1.753	Signifikan
Postest	54.88			

**Lampiran 5. Perhitungan Uji Normalitas dengan SPSS**

<b>Descriptives</b>			Statistic	Std. Error
PRETEST	Mean		34.06	2.303
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.15	
		Upper Bound	38.97	
	5% Trimmed Mean		34.18	
	Median		35.50	
	Variance		84.862	
	Std. Deviation		9.212	
	Minimum		17	
	Maximum		49	
	Range		32	
	Interquartile Range		14	
	Skewness		-.140	.564
	Kurtosis		-.496	1.091
	POSTTEST	Mean		54.88
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	51.85	
		Upper Bound	57.90	
5% Trimmed Mean			55.14	
Median			54.50	
Variance			32.250	
Std. Deviation			5.679	
Minimum			41	
Maximum			64	
Range			23	
Interquartile Range			8	
Skewness			-.727	.564
Kurtosis			1.063	1.091

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.125	16	.200 <sup>*</sup>	.969	16	.818
POSTTEST	.123	16	.200 <sup>*</sup>	.956	16	.582

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

**Lampiran 6 Perhitungan Uji Homogenitas dengan SPSS**

Test of Homogeneity of Variances <sup>a</sup>			
PRETEST			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.	2	.	.

ANOVA					
PRETEST					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1199.438	12	99.953	4.080	.137
Within Groups	73.500	3	24.500		
Total	1272.938	15			

**Lampiran 7. Perhitungan Uji Hipotesis dengan SPSS**

<b>Paired Samples Test</b>								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 POSTTEST - PRETEST	20.812	8.712	2.178	16.170	25.455	9.556	15	.000

## Lampiran 8. Tabel t

## T Table Statistics

**TABEL II**  
**NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t**

$\alpha$ untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
$\alpha$ untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,005	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,486	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,165
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,178	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,132	2,623	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,743	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

## Dokumentasi Penelitian



Lapangan teste



Memberikan arahan pre test



Melakukan pree test



pre test



Selesai latihan



*Passing* berpasangan datar maupun melambung



*Passing melewati gawang cone*



*Passing long pass segitiga*



*Pemanasan sebelum melakukan latihan*



*Passing* berpasangan datar maupun melambung



*Passing* melewati gawang cone



Longpass terarah



Longpass terarah



Longpass terarah



*Passing* melewati gawang cone



Longpass terarah



Longpass terarah



Lapnagan teste



posttest



posttest



posttest



Selesai penelitian



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Alamat : Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Riau Kode Pos: 28412  
Telp/Fax. (0762) 21677, 085265387767, 085265678789, 085374855732  
Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>, e-mail [fip@universitaspahlawan.ac.id](mailto:fip@universitaspahlawan.ac.id)

Bangkinang, 14 Mei 2022

Nomor : 01 / PENJASKESREK/FIP/UPTT/V/2022  
Lamp : -  
Perihal : **Izin Melaksanakan Penelitian**

Kepada yth,  
Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Bangkinang  
Di-  
Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:

Nama : M. Shah Gusni Fajri

Nim : 1885201022

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Variasi terhadap Akurasi *Passing* Sepak Bola Peserta Didik dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bangkinang

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/Ibu **Kepala SMA Negeri 1 Bangkinang**, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan,



**Dr. Nurmalina, M.Pd.**  
NIP-TT 096.542.104



NSS : 301140651001

PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 BANGKINANG  
AKREDITASI A



NPSN : 10494748

Alamat : Jl. Bendungan Uwai Kelurahan Pulau, Kec. Bangkinang Hp. 081365540088

e-mail : [smansabangkinangseberang@ymail.com](mailto:smansabangkinangseberang@ymail.com) & [smansabangkinangseberang@gmail.com](mailto:smansabangkinangseberang@gmail.com)

Nomor : 422.1/SMAN.1-BKN/080  
Sifat : Penting  
Lamp : -  
Hal : **Balasan Surat Izin Melakukan Riset**

Kepada  
Yth. Bapak/Ibu Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Di -  
Bangkinang

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, nomor 01/PENJASKESREK/FIP/UPTT/V/2022 perihal permohonan izin melakukan PraRiset, maka dengan surat ini kami memberikan izin untuk melakukan PraRiset di SMA Negeri 1 Bangkinang kepada :

Nama Mahasiswa	NIM	Prodi	Semester
<b>M. SHAH GUSNIFAJRI</b>	1885201022	Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi	VIII (Delapan)

Demikianlah surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bangkinang, 17 Mei 2022  
Kepala Sekolah



**FAHRIZAL, M. Pd**

NIP. 19700216 199310 1 001



NSS : 301140651001

PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 BANGKINANG  
AKREDITASI A

Alamat : Jl. Bendungan Uwai Kelurahan Pulau, Kec. Bangkinang Hp. 081365540088  
e-mail : [smansabangkinangseberang@ymail.com](mailto:smansabangkinangseberang@ymail.com) & [smansabangkinangseberang@gmail.com](mailto:smansabangkinangseberang@gmail.com)



NPSN : 10494748

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 422.1/SMAN.1-BKN/081

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bangkinang Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar menerangkan bahwa :

Nama : **M. SHAH GUSNIFAJRI**  
Nomor Induk Mahasiswa : 1885201022  
Fakultas/Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Alamat Kampus : Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang

Benar nama tersebut di atas telah melaksanakan riset/penelitian pada SMA Negeri 1 Bangkinang dari tanggal 17 Mei s/d 19 Juni 2022 dengan judul ***“Pengaruh Latihan Variasi terhadap Akurasi Passing Sepakbola Peserta Didik dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMAN 1 Bangkinang”***

Demikianlah surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan. Terima kasih.

Bangkinang, 20 Juni 2022  
Kepala Sekolah

**FAHRIZAL, M.Pd**

NIP. 19700216 199310 1 001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Data Pribadi

Nama : M Shah Gusnifajri  
Nama Panggilan : Fajri  
Anak ke : 2 dari 2 Bersaudara  
Agama : Islam  
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 15 Agustus 1999  
Alamat : Dusun Muara Uwai  
Nama Ayah : Shahrudin  
Nama Ibu : Dra.Saniah  
Nama Kakak : Nurshahni Rizki Abdaniati, S.Pd  
No. Telp : 0822-4851-6922  
E-mail : fajrysonia15@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 001 Bangkinang Kota Tahun 2005 s/d 2011
2. SMPN 3 Bangkinang Tahun 2011 s/d 2014
3. PKBM Eka Nusa Tahun 2014 s/d 2017
4. Program Studi Penjaskesrek Tahun 2018 s/d 2022

### C. Pengalaman

1. Pelatih SMA N 1 Bangkinang 2022