

**THE EFFECT OF EXERCISE VARIETY OF TECHNIQUES OF
PASSING ON SKILLS PASSING AND STOPING ON THE TEAM
WIJAYA KESUMA VILLAGE SIKEBAU JAYA DISTRICT
ROKAN IV KOTO**

Muhammad Isa Ansori¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: m.isaansori24@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
082283525043

**EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstract: *The problem in this study is les hes passing and stoping in the game of football on the soccer team Wijaya Kesuma Village Sikebau Jaya District Rokan IV Koto. The research aims to find out if there is the influences of exercise variety of techniques of passing on skills of passing and stoping, so, when snap of the ball (passing) get the capabilities of passing on a good. The research is experimental, the data in this research is the whole population of 16 people. The instruments used in this research is a test of footbal and hold the ball (passing and stoping), it aims to measure the abilityto kick and hold the ball. After that, the data is processed with statistics,to test normality with a lilifors test at significance level α (0.05). The hypothesis put forward is the influence of the exercise variety of techniques of passing on skills of passing and stoping. Based on the analysis of statistical data, there is an average Pree-test of 13,87 and the average post-test by 15,75, then the data is normal with an increase of 1,88. Based on t test analysis produces $T_{tabel} > T_{hitung}$ of 8,75 and 1,753, meaning $T_{hitung} > T_{tabel}$. Thus, there is the influence of exercise of variety of techniques of passing on skills of passing and stoping on the soccer team Wijaya Kesuma Village Sikebau Jaya District Rokan IV Koto.*

Keywords : *variety of techniques of passing, The skills of passing and stoping*

PENGARUH LATIHAN VARIASI TEKNIK *PASSING* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DAN *STOPING* PADA TIM SEPAKBOLA WIJAYA KESUMA DESA SIKEBAU JAYA KECAMATAN ROKAN IV KOTO

Muhammad Isa Ansori¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
 Email: m.isaansori24@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
 082283525043

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurang nya *passing* dan *stoping* dalam permainan sepakbola pada tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stoping*, sehingga pada saat melakukan operan bola (*passing*) mendapatkan hasil kemampuan *passing* yang baik. Jenis penelitian ini adalah *Eksperimental*, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stoping*), yang bertujuan untuk mengukur kemampuan menyepak dan menahan bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji liliefors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stoping*. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 13,87 dan rata-rata *post-test* sebesar 15,75, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 1,88. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 8,75 dan T_{tabel} sebesar 1,753, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stoping* pada tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto.

Kata Kunci: Variasi Teknik *Passing*, Keterampilan *Passing* Dan *Stoping*

PENDAHULUAN

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniyah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos Kosasih (1993:3) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Karena dengan berolahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan, maka dari itu semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya dalam pertandingan-pertandingan olahraga.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. “Olahraga” datang dari bahasa prancis kuno *desport* yang bermakna “kesenangan” olahraga salah satu sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga. Olahraga juga satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh dalam usaha menjaga tubuh dari masalah penyakit dan stres.

Setiap olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga pada saat ini memiliki nilai jual yang sangat tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapa suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik yang prima sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*exelent*).

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang akan dicapai dalam pembinaan dan pengembangannya di indonesia akan membutuhkan waktu yang akan lama. Latihan merupakan faktor yang palingpenting untuk meningkatkan prestasi yang optimal. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuni, selanjutnya pembinaan prestasi yang ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting supaya kelak atlit mencapai kesuksesan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer, sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya karena sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang seerhana dan menyenangkan ketika dimainkan, dengan sebuah bola dan lapangan yang luas maka sepakbola telah dapat dimainkan, oleh karenanya sepakbola merupakan cabang olahraga yang dpat dimainkan dengan biaya yang sangat murah. Selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk mencapai tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan-gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar dan yang paling utama adalah menendang bola(Muhammad Zein 2009:1).

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana. Akan tetapi, sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Dalam masa perkembangannya, sampai saat sekarang sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat didunia termasuk di indonesia.

Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat, hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya tidak dimainkan oleh laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan ini. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara benar, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi haruslah memiliki kualitas kondisi yang bagus untuk menunjang kemampuan seseorang pemain untuk bermain secara baik di lapangan mereka harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Mereka melupakan faktor penunjang yang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi yang baik. Kondisi yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri tetapi harus disiapkan khusus.

Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Di samping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik, mental dan teknik dasar yang bagus untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya. Menurut M Sajoto (1995:8-10), terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi "kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Selain kondisi fisik yang juga dijelaskan di atas, sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004:12-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola, dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dasar menggunakan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), merebut bola (*sliding tackle- sliding*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepakbola teknik dasar yang paling dominan adalah *passing* dan *stopping*. *Passing* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, dan *stopping* memiliki tujuan untuk menahan bola yang diterima dari rekan satu tim sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

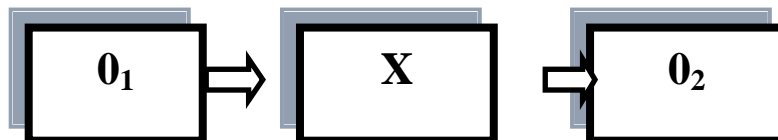
Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan pada tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik dasar, yaitu keterampilan mengoper dan menahan bola. Banyak operan yang arahnya tidak tepat dengan temannya, bola yang dioper terlalu keras atau terlalu lemah. Dan pada saat menerima bola terlalu jauh dari kaki sehingga mudah diambil oleh lawan. Untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan *stopping*.

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan mengoper (*passing*) dan menahan (*stopping*) diantaranya: (1) latihan variasi teknik *passing* dalam bentuk *drill* dan permainan (Timo Scheunemann, 2014:192-197), (2) latihan memantulkan bola di dinding (Luxbacher, 2004:31), (3) latihan *passing* bernomor (Luxbacher, 2004:40), (4) latihan melakukan operan pada target yang bergerak (Luxbacher, 2004:38), (5) operan jarak jauh (Luxbacher, 2004:34).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan variasi teknik *passing* dan *stopping* merupakan salah satu bentuk latihan yang mudah dilakukan dan untuk menghindari perasaan bosan atlet pada saat melakukan latihan, oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai keterampilan teknik variasi *passing* dan *stopping* dengan melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* pada tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*). (Nurhasan, 2001: 157). Setelah itu diberikan program latihan variasi teknik *passing* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* tes sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*). (Nurhasan, 2001:157). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* pada tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)
- (O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto yang berjumlah sebanyak 16 orang yang berasal dari Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 16 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas

maka didapat sampel sebanyak 16 orang pemain sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya kecamatan Rokan IV Koto.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes sepak dan tahan bola (*passing dan stoping*) sebelum melakukan latihan *passing* variasi teknik dan tes akhir (*post-test*) tes sepak dan tahan bola (*passing dan stoping*) setelah melakukan latihan variasi teknik *passing* selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2017 sampai dengan bulan Mei 2017. Sampel berjumlah sebanyak 16 orang pemain sepakbola Wjaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan variasi teknik *passing* terhadap tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan variasi teknik *passing* yg dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan keterampilan *passing* dan *stopping* bola yang dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pree-test* Keterampilan *Pasing* Dan *Stoping* Bola.

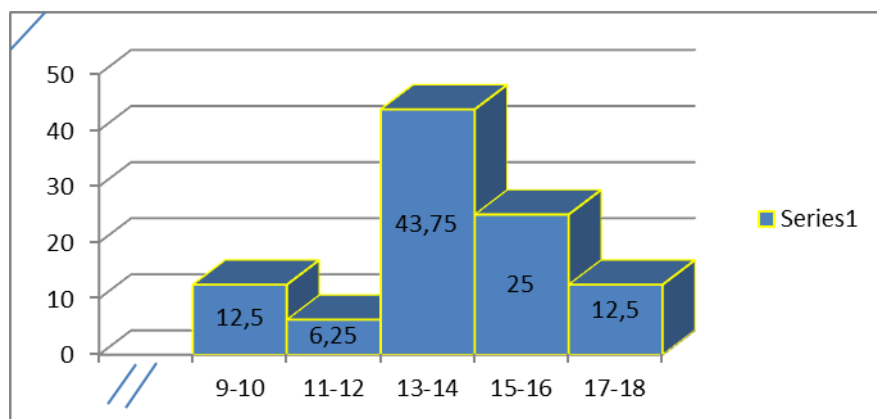
Setelah dilakukan test keterampilan *pasing* dan *stopping* bola sebelum dilaksanakan metode latihan operan dan penerimaan variasi teknik *passing* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis *pree-test* hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola sebagai berikut : *passing* dan *stopping* terbanyak adalah 18 bola terkontrol, sedangkan *passing* dan *stopping* paling sedikit adalah 9 bola terkontrol, dengan *mean* 13,875, *standar deviasi* 2,41 dan *varian* 5,85. analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai *Interval* Data *Pree-test* Keterampilan *Passing* Dan *Stoping* Bola

Nilai kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9-10	2	12,5%
11-12	1	6,25%
13-14	7	43,75%
15-16	4	25%
17-18	2	12,5%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 9-10 yang termasuk dalam kategori kurang dengan acuan norma 8,04-10,7, selanjutnya ada sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 11-12 yang termasuk dalam kategori sedang dengan acuan norma 10,8-13,55, kemudian sebanyak 7 orang

sampel (43,75%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 13-14 yang termasuk dalam kategori baik dengan acuan norma 13,56-16,31, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 15-16 yang termasuk dalam kategori baik dengan acuan norma 13,56-16,31, dan selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* dengan kelas interval 17-18 yang termasuk dalam kategori sangat baik dengan acuan norma 16,32 keatas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pree-test Keterampilan passing dan stopping bola*

2. Hasil *Post-test* Keterampilan *passing* bola

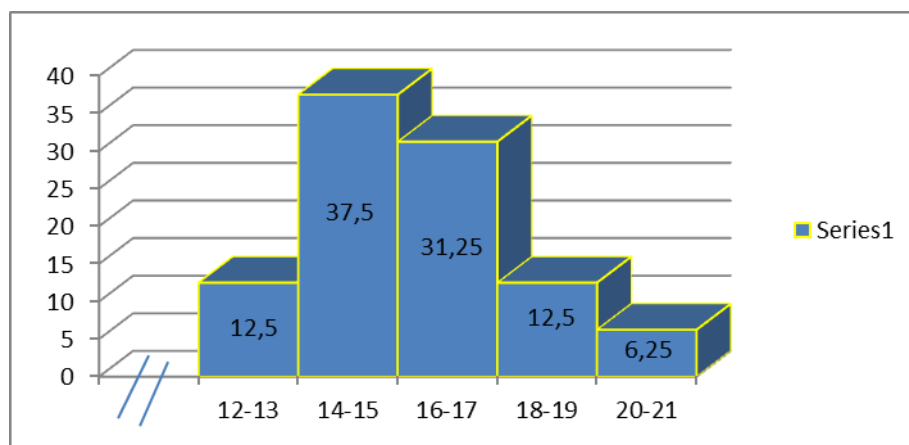
Setelah dilakukan test keterampilan *passing* dan *stopping* bola dan diterapkan perlakuan latihan variasi teknik *passing* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan *passing* dan *stopping* bola sebagai berikut: *passing* dan *stopping* terbanyak adalah 21 bola terkontrol dan *passing* dan *stopping* paling sedikit adalah sebanyak 12 bola terkontrol, dengan *mean* 15,75, standar deviasi 2,29 dan varian 5,26. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Post-test* Keterampilan *passing* bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
12-13	2	12,5
14-15	6	37,5
16-17	5	31,25
18-19	2	12,5
20-21	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 12-13 yang termasuk dalam kategori sedang dengan

acuan norma 10,8-13,55, selanjutnya ada sebanyak 6 orang sampel (37,5%) memiliki keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 14-15 yang termasuk dalam kategori baik dengan acuan norma 13,56-16,31, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 16-17 yang termasuk dalam kategori baik dengan acuan norma 13,56-16,31, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 18-19 yang termasuk dalam kategori sangat baik dengan acuan norma 16,32 keatas, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola dengan kelas interval 20-21 yang termasuk dalam kategori sangat baik dengan acuan norma 16,32 keatas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Keterampilan *passing* dan *stopping* bola

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan variasi teknik *passing* (X) keterampilan *passing* dan *stopping* bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan *passing* bola

Variabel	LO Max	L Tabel
Hasil <i>Pre-test</i> Keterampilan <i>passing</i> dan <i>stopping</i> bola	0,1317	0,213
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan <i>passing</i> dan <i>stopping</i> bola	0,1437	0,213

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* keterampilan *passing* dan *stopping* bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1317 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan *paasing* bola *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,1437 < L_{tabel} 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan *passing* dan *stopping* bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : Terdapat pengaruh latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola pada Tim Sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Tim Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,54 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Tim Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	8,75	1,753	H_0 diterima

C. Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik mengoper dan menerima atau *passing* dan *stopping* bola. *passing* dan *stopping* bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat *passing* dan *stopping* bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan *passing* dan *stopping* bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan variasi teknik *passing*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,54 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping*

bola Pada Tim Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Tim Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Tim Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, ini menggambarkan bahwa Keterampilan *passing* dan *stopping* bola berpengaruh dengan latihan variasi teknik *passing* .

Jadi dengan adanya pola latihan variasi teknik *passing* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* bola Pada Tim Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan *passing* dan *stopping* bola. hal ini berarti latihan variasi teknik *passing* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan pada tim sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik dasar, yaitu keterampilan mengoper dan menahan bola. Banyak operan yang arahnya tidak tepat dengan temannya, bola yang dioper terlalu keras atau terlalu lemah. Dan pada saat menerima bola terlalu jauh dari kaki sehingga mudah diambil oleh lawan. Untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan *stopping*.

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan mengoper (*passing*) dan menahan (*stopping*) diantaranya: (1) latihan variasi teknik *passing* dalam bentuk *drill* dan permainan (Timo Scheunemann, 2014:192-197), (2) latihan memantulkan bola di dinding (Luxbacher, 2004:31), (3) latihan *passing* bernomor (Luxbacher, 2004:40), (4) latihan melakukan operan pada target yang bergerak (Luxbacher, 2004:38), (5) operan jarak jauh (Luxbacher, 2004:34).

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree test* dengan hasil rata-rata sebesar 13,87. Kemudian dilakukan latihan operan dan penerimaan variasi teknik *passing* selama 16 kali pertemuan pada tim sepakbola wijaya kesuma desa sikebau jaya kecamatan rokan IV koto kabupaten rokan hulu yang berjumlah 16 orang dan setelah melakukan latihan variasi teknik *passing* didapatkan hasil rata-rata *post-test* 15,75. Dari hasil *pree-test* dan *post-test* ada peningkatan rata-rata 1,88. Berdasarkan analisis uji t, T_{hitung} sebesar 8,75 dengan T_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$, berarti dapat disimpulkan bahwa dengan keterampilan *passing* dan *stopping* berpengaruh dengan

adanya latihan variasi teknik *passing* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil keterampilan *passing* dan *stopping*.

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi teknik *passing* (X) terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* (Y) pada Tim Sepakbola Wijaya Kesuma Desa Sikebau Jaya Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan variasi teknik *passing* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* bola.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

DAFTAR PUSAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Joe Luxbacher 2011. *Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain*. Raja Grafindo. Jakarta.
- Robert Koger 2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Drs. Nurhasan, M.Pd. Tes pengukuran dalam pendidikan jasmani, prinsip-prinsip dan penerapan.
- Nosseck Yosef. 1982. *Institut Nasional Olahraga Lago*
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.

H. Subardi dan Andri Setyawan 2014. *Olahraga Kegemaranku, SEPAK BOLA*

Kosasih, Engkos, 1993, *Olahraga Teknik dan Program latihan*, PT. Akadematika
Presindo, Jakarta