

**THE EFFECT OF EXERCISE PASSING AND SUPPORTING TO
THE SKILL OF PASSING EXTRACURRICULAR TEAM FOOTBALL
SMP-IT JAMIATUL MUSLIMIN DUMAI**

Arief Muhammad¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: arief.riefmuhammad96@gmail.com,, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 085274712698

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

Abstract: *The purpose of this research is to find out if there is The Influence of The Exercise Passing and Supporting toThe Skill of Passing Extracurricular Team Football SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai. So, the design of this study uses a group of the researc is wearing one group pretest posttest design. With the football team SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai amounting to16 people. The sample in this study uses technique of sampling of saturated sample where all population sampled.. The instruments used in this study is a tast to kic the ball with the foot of the insid,the aim is to gauge the skills of passing footbal. After that, the data processed by the statistic to test normality with a lilifors test the first significant α (0.05). The hypothesis put forward is the the influence of the pass and support to the skils of passing. Based on the analysis of statistical data, the data pree test L_{count} of 0,1623, data post test L_{count} of 0,1969 and L_{tabel} 0,220, then $L_{count} < L_{tabel}$. then the data is normal with an increase of 2,13. Based on T test analysish produces $T_{count} > T_{tabel}$ of 10,92 and 1753, meaning $T_{count} > T_{tabel}$. Thus, there is The Effect of Exercise Passing and Supporting to the Skill of Passing Extracurricular Team football SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai*

Keywords : *Passing and Supporting, Passing Skills*

PENGARUH LATIHAN MENGOPER DAN MENDUKUNG TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* TIM EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP-IT JAMIATUL MUSLIMIN DUMAI

Arief Muhammad¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: arief.riefmuhammad96@gmail.com., slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 085274712698

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan mengoper dan mendukung terhadap keterampilan *passing* tim ekstrakurikuler sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*. dengan populasi tim sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang digunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menendang bola dengan kaki bagian dalam, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan *passing* dalam sepak bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *lilifors* pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan mengoper dan mendukung terhadap keterampilan *passing*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pree-test* L_{hitung} sebesar 0,1623, data *post-test* L_{hitung} sebesar 0,1969 dan L_{tabel} 0,220, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka data tersebut berdistribusi normal dengan peningkatan sebesar 2,13. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,92 dan T_{tabel} 1,753, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan Mengoper dan Mendukung terhadap keterampilan *passing* tim ekstrakurikuler sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai.

Kata Kunci: Mengoper dan Mendukung, Keterampilan *Passing*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup (Engkos.Kosasih, 1993:5). Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar 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”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*Excellent*). Dari beberapa cabang olahraga yang bisa meningkatkan prestasi dan banyak digemari didunia salah satunya adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, sepak bola digemari hampir semua orang untuk memainkannya. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh di lakukan dengan seluruh bagian badan kecuali kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya , dengan kaki maupun tangannya (Drs. Soekatamsi 1992:3) Sepak bola di mainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana masing-masing pemain dan lawan yang saling berhadapan. Dalam permainan sepak bola mrnggunakan sebuah bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadapan. Permainan ini di pimpin oleh seorang wasit yang di bantu oleh dua orang penjaga garis.

Permainan sepak bola memerlukan kemampuan gerak serta dapat menguasai sudut lapangan, tentu perlu pola latihan yang berguna pada kemampuan gerak dalam permainan sepak bola. Banyak faktor yang harus dimiliki atlit sepak bola bila ingin

mencapai prestasi olahraga yang optimal, diantaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995:07). Terutama kemampuan fisik yang harus dikuasai dan ditingkatkan oleh seorang atlet.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting pada saat melakukan program latihan atlet. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan atau pemeliharaan (Sajoto,1995:7). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruhnya tersebut harus dikembangkan. Adapun komponen-komponen tersebut diantaranya yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*). Dari beberapa kondisi fisik tersebut yang di butuhkan dalam olahraga sepak bola yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi (Timo Scheunemann,2014:156)

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kurangnya kemampuan mengoper bola (*passing*) pada atlet sepak bola SMP-IT Jannatul Muslimin Dumai. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik, yaitu keterampilan mengoper bola, banyak bola yang tidak tepat sasarannya, bola yang melambung ketika melakukan operan datar, bola yang dioper terlalu keras atau terlalu lemah, *passing* yang asal-asalan dan pada saat menerima operan bola tidak terkontrol dengan baik dengan kaki dan terlalu jauh dengan kaki, sehingga bola dapat dengan mudah direbut oleh pemain lawan.

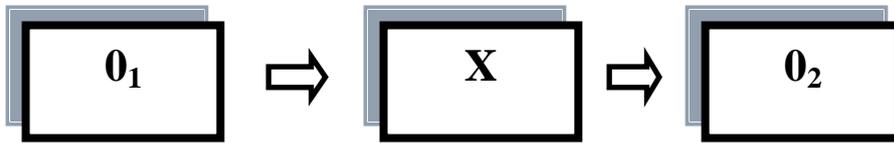
Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas diantaranya : (1) Latihan operan dan penerimaan *inside-of-the-foot* berpasangan (Luxbacher, 2004:32), (2) Latihan memantulkan bola didinding (Luxbacher, 2004:31), (3) Operan jarak jauh (Luxbacher, 2004:34), (4) Latihan mengoper dan mendukung (Luxbacher, 2004:35), (5) Latihan atas bawah (Luxbacher, 2004:36), (6) Latihan mengoper dan menerima dengan tiga pemain (Luxbacher, 2004:37), (7) Latihan melakukan operan pada target yang bergerak (Luxbacher, 2004:38), (8) Latihan permainan *passing* bernomor (Luxbacher, 2004:40), (9) Latihan mengoper dan menerima bola (Luxbacher, 2004:42), (10) Latihan permainan rebutan (Luxbacher, 2004:41).

Dari uraian di atas, peneliti memilih latihan mengoper dan mendukung karena latihan tersebut merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan keterampilan *passing* dengan tepat karena karakteristik gerakannya sama dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Mengoper dan Mendukung Terhadap Keterampilan *Passing* Tim Ekstrakurikuler Sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam.(Nurhasan, 169).Setelah itu diberikan program latihan mengoper dan mendukung selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan

posttest tes menendang bola dengan kaki bagian dalam.(Nurhasan, 169). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan Latihan Mengoper dan Mendukung Terhadap Keterampilan *Passing* Tim Ekstrakurikuler Sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai”.. 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 sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai yang berjumlah sebanyak 16 orang yang berasal dari SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai yang berjumlah 16 orang. 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 sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes menendang bola dengan kaki bagian dalam sebelum melakukan latihan mengoper dan mendukung dan tes akhir (*post-test*) tes menendang bola dengan kaki bagian dalam setelah melakukan latihan mengoper dan mendukung selama 16 kali pertemuan, dari bulan oktober 2017 sampai dengan bulan januari 2018. Sampel berjumlah sebanyak 16 orang pemain sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan Mengoper dan Mendukung Terhadap Keterampilan *Passing* Tim Ekstrakurikuler Sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan mengoper dan mendukung yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *passing* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pre-test* Tes Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Setelah dilakukan tes menendang bola dengan kaki bagian dalam sebelum dilaksanakan metode latihan latihan mengoper dan mendukung maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.

Tabel 4.1. Analisis *Pre-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam

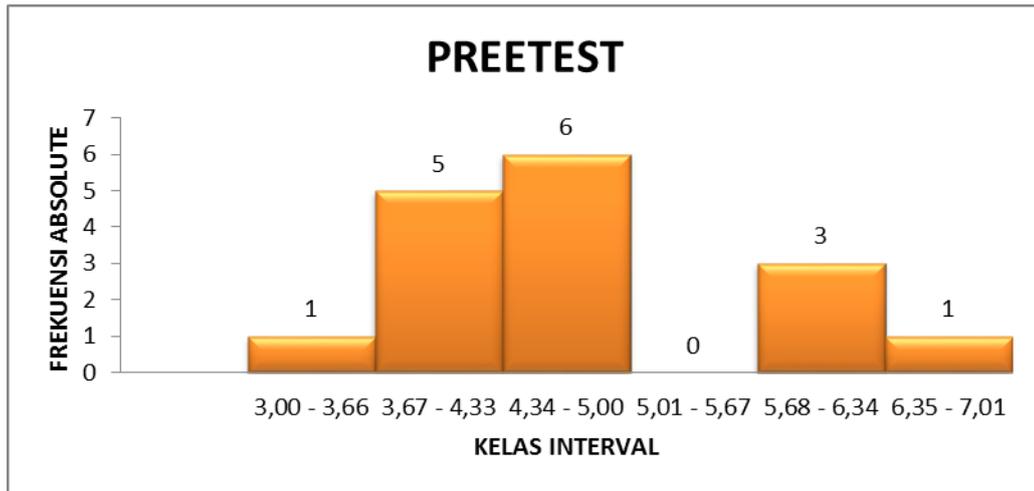
No	Data Statistik	Pre-Test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	4,88
3	<i>Std deviation</i>	1,02
4	<i>Variance</i>	1,05
5	<i>Minimum</i>	3
6	<i>Maximum</i>	7
7	<i>Sum</i>	78

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 7, skor terendah 3, dengan *mean* 4,88, standar deviasi 1,02, varian 1,05 dan sum 78. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.2. Nilai *Interval Data Pre-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pre-test</i> tes menendang bola dengan kaki bagian dalam		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Comulative
1	3,00 - 3,66	1	6,25%
2	3,67 - 4,33	5	31,25%
3	4,34 - 5,00	6	37,50%
4	5,01 - 5,67	0	0%
5	5,68 - 6,34	3	18,75%
6	6,35 - 7,00	1	6,25%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 3,00 - 3,66 diklasifikasikan “Kurang”, 5 orang dengan rentangan interval 3,67 - 4,33 diklasifikasikan “Kurang”, dan 6 orang dengan rentangan interval 4,34 - 5,00 diklasifikasikan “Kurang”, 3 orang dengan rentangan interval 5,68 - 6,34 diklasifikasikan “Sedang” , 1 orang dengan rentangan interval 6,35 - 7,01 diklasifikasikan “ Sedang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4.1 Histogram Hasil Pree-test Tes Menendang bola dengan kaki bagian dalam

1. Hasil Post-test Tes Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.

Setelah dilakukan tes menendang bola dengan kaki bagian dalam setelah dilaksanakan metode latihan mengoper dan mendukung maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.

Tabel 4.3. Analisis Hasil *Post-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam

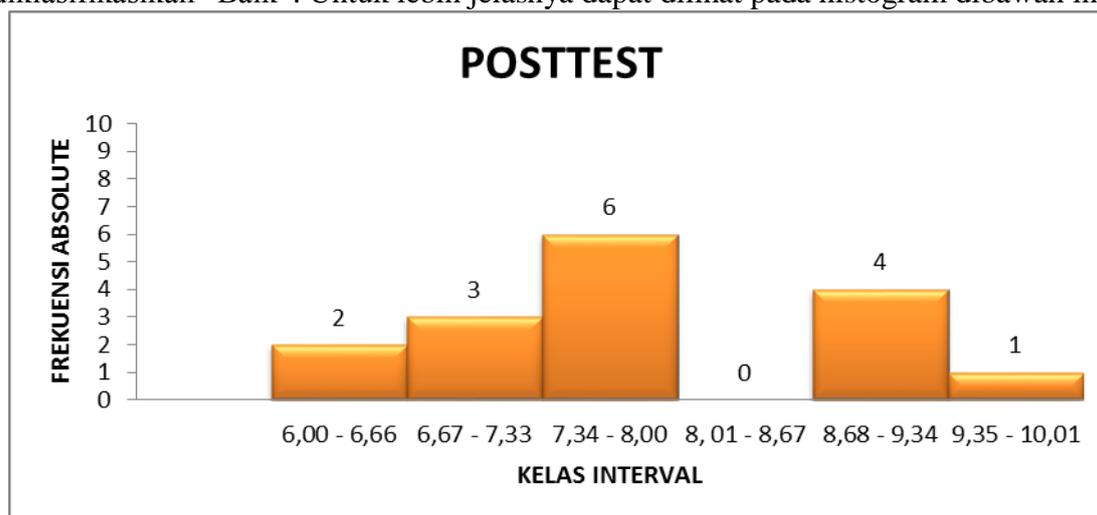
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	7,94
3	<i>Std. Deviation</i>	0,998
4	<i>Variance</i>	0,996
5	<i>Minimum</i>	6
6	<i>Maximum</i>	10
7	<i>Sum</i>	172

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut : skor tertinggi 10,01, skor terendah 6,00, dengan mean 7,94, standar deviasi 1,124, varian 1,263 dan sum 172 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.4 Nilai Interval Data Post-test Tes Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Post-test</i> Tes Menendang bola dengan kaki bagian dalam		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Comulative
1	6,00 – 6,66	2	12,50%
2	6,67 – 7,33	3	18,75%
3	7,34 – 8,00	6	37,50%
4	8,01 – 8,67	0	0%
5	8,68 – 9,34	4	25,00%
6	9,35 – 10,01	1	6,25%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 6,00 - 6,66 diklasifikasikan “Sedang”, 3 orang dengan rentangan interval 6,67 - 7,33 diklasifikasikan “Sedang”, dan 6 orang dengan rentangan interval 7,34 - 8,00 diklasifikasikan “Baik”. 4 orang dengan rentangan interval 8,68 - 9,34 diklasifikasikan “Baik”, 1 orang dengan rentangan interval 9,35-10,01 diklasifikasikan “Baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 4.2. Histogram Hasil *post-test* Tes Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan mengoper dan mendukung (X) hasil keterampilan *passing* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> tes menendang bola dengan kaki bagian dalam	0,1623	0,220	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> tes menendang bola dengan kaki bagian dalam	0,1969	0,220	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1623** dan L_{tabel} sebesar **0.220**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam *post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,1969** < L_{tabel} sebesar **0.220**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam *post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan mengoper dan mendukung (X) Terhadap keterampilan *passing* (Y) Pada tim sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latih mengoper dan mendukung (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap keterampilan *passing* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 10,92 dan t_{Tabel} sebesar 1,753 Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan mengoper dan mendukung (X) Terhadap keterampilan *passing* (Y) Pada tim sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil analisis	t Hitung	t Tabel	Keterangan
	10,92	1,753	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Latihan mengoper dan mendukung merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan passing. Latihan mengoper dan mendukung perlu adanya pengontrol agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing atas pada tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum dikarenakan terlihat kurang terampil nya para atlet melakukan *passing* atas.

Berdasarkan hasil tes menendang bola dengan kaki bagian dalam yang telah diambil pada atlet sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai ternyata memang terdapat kekurangan yang dimiliki yaitu kurangnya keterampilan saat melakukan *passing*. Dimana rata-rata hasil *pree-test* mereka 3 sampai 7 poin, nilai ini di kategorikan “kurang” berdasarkan norma. Namun setelah dilakukannya Latihan mengoper dan mendukung dan dilakukan post-test kembali dengan hasil rata-rata mereka 6 sampai 10 poin, yang mana nilai ini di kategorikan “baik” berdasarkan norma.

Dapat dilihat dari hasil tes yang dilakukan sebelum dan setelah melakukan Latihan mengoper dan mendukung terlihat jelas perubahan bahwa-sanya dengan latihan *passing* ini dapat meningkatkan kemampuan sang atlet saat melakukan passing. Peneliti pun menyadari akan perubahan yang terjadi dari sebelum dan sesudah atlet menerima latihan ini. Dengan diberinya latihan yang terprogram dan cukup kepada atlet dan pengontrol yang baik maka akan terlihat hasil dari latihan tersebut.

Latihan mengoper dan mendukung dapat meningkatkan keterampilan *passing* atlet. Dalam penerapan Latihan mengoper dan mendukung, peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir. Agar tercapai tujuan dari Latihan mengoper dan mendukung diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, continue dan terprogram akan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *Passing* yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada *Passing*, pada saat melakukan *Passing* masih ada *passing* arah bola nya yang tidak tepat kerekannya sehingga bola yang dioper tersebut tidak dapat diterima dengan baik oleh rekannya.

Metode yang digunakan peneliti untuk meningkatkan Ketepatan *Passing* adalah Latihan Mengoper dan Mendukung. Latihan ini dilakukan pada permukaan yang datar. Ini adalah latihan dasar untuk . Penekanan utama dalam *squat jump* adalah untuk mencapai ketinggian maksimum dengan segala upaya. Pada saat latihan, dikontrol dengan melihat data hasil *preetest* Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam. Dari data tersebut dapat diketahui berapa jumlah bola yang masuk kedalam bujur sangkar

dari masing-masing siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai

Cara melakukan latihan Mengoper dan Mendukung adalah : *Testee* melakukan tendangan menggunakan awalan, bola diletakkan di atas garis batas menendang, bola ditendang dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, bola harus melambung diudara dan diarahkan agar jatuh kedalam sasaran bujur sangkar 4 meter x 4 meter. Jarak garis batas menendang sampai titik tengah bujur sangkar 30 meter. Lakukan latihan 2 set, 20 – 35 pengulangan dan istirahat 1 menit dalam setiap set.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **2,56**. Kemudian dilakukan latihan Mengoper dan Mendukung selama 16 kali pertemuan pada siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 38 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **4,69**. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **2,13**. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **11,66** dan t_{tabel} **1,753**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa Ketepatan *Passing* berpengaruh dengan latihan Mengoper dan Mendukung yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil Ketepatan *Passing* .

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Mengoper dan Mendukung (X) terhadap Ketepatan (Y) *Passing* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP-IT Jamiatul Muslimin Dumai.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan Ketepatan *Passing* adalah: Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan Ketepatan *Passing*. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas Ketepatan *Passing* menjadi lebih baik. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. Power Training for Sport : Plyometrics For Maximum Power Develovement, Kanada.
- Feri Kurniawan. 2012. Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Penerbit Laskar Askara. Munjul- Cipayung Jakarta Timur
- Harsono, 1988. Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Herry Dwi. 2010. Pendidikan Jasmani Dan Olahraga : Bola Kaki. Optima Mandiri. Jakarta
- Joseph A, Luxbacher. 2000. Sepak bola Taktik Dan Teknik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kosasih, Engkos. 1993. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Presindo.
- Ritonga, Zulfan. 2007. Statiska Untuk Ilmu-Ilmu Sosial. Pekanbaru: Cendekia Insani Pekanbaru.
- Sajoto M. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta. Jakarta
- Soekarman, R. 1989. Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet. Jakarta: Inti Dayu Press.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono, 2013. Memahami Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Penerbit ALFABETA, CV. Bandung
- Sukadiyanto, 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukatamsi, 1985. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Kata Pena