

THE EFFECT OF EXERCISE A DISTANCE OFF ACCURACY OF PASSING DISTANCE AT THE EXTRA FOOTBALL IN JUNIOR HIGH SCHOOL 38 PEKANBARU

Fajar Nuryono¹, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: fjrnyono14@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
082285090167

**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 exercise a distance of accuracy of passing distance at the extra football in junior high school 38 Pekanbaru. The design of this study uses a group of the research is wearing the approach one group pretest-posttest design , with a population team football in the junior high school 38 Pekanbaru, the data in this research is the whole population of 16 people. The sample in this study, using a technique the total sampling are used is a sample of saturated and that's where all the population as a sample. The instruments used in this research is a test accuracy of passing, that aims to measure accuracy of passing distance in football. After that, the data is processed with statistics, to test normality with a Liliefors test at significance level α (0.05). The hypothesis put forward is the influence of the passing a distance of accuracy of passing distance. Based on the analysis of statistical data, the data pre test L_{hitung} of 0,2123 data post test L_{hitung} of 0,1590 and L_{tabel} 0,220, then $L_{hitung} < L_{tabel}$. Based on data analysis pre-test and post-test there are differences in the numbers are rising or an increase of 2,13 . Based on t test analysis produces $T_{tabel} > T_{hitung}$ of 11,66 and 1,753, meaning $T_{hitung} > T_{tabel}$. Thus, there is the influence of exercise a distance of accuracy of passing distance at the extra football in junior high school 38 Pekanbaru.*

Keywords : *A Distance, A Accuracy Of Passing Distance.*

PENGARUH LATIHAN OPERAN JARAK JAUH TERHADAP KETEPATAN *PASSING* JARAK JAUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 38 PEKANBARU

Fajar Nuryono¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: fjrnyono14@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
082285090167

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan operan jarak jauh terhadap ketepatan *passing* jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*, dengan populasi tim sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *passing* melambung, yang bertujuan untuk mengukur ketepatan *passing* jarak jauh 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 operan jarak jauh terhadap ketepatan *passing* jarak jauh. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pre-test* L_{hitung} sebesar 0,2123, data *post-test* L_{hitung} sebesar 0,1590 dan L_{tabel} 0,220, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 2,13. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 11,66 dan T_{tabel} 1,753, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan operan jarak jauh terhadap ketepatan *passing* jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru.

Kata Kunci: Operan Jarak Jauh, Ketepatan *Passing* Jarak Jauh

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 observasi peneliti dilapangan pada tim ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru. Terdapat kekurangan dalam mengoper jarak jauh, banyak arah operannya yang tidak tepat kerekannya, bola yang dioper kerekannya ada yang terlalu keras dan terlalu lemah sehingga bola yang di oper tersebut tidak dapat diterima dengan baik oleh rekannya. Pada saat melakukan operan jarak jauh perkenaan kaki yang tidak tepat, operan jarak jauh yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana arah bola diberikan yang membuat teman sulit untuk menerima dan mengontrol bola. Sehingga pada saat pertandingan bola sangat mudah dicuri lawan dan sulit meraih kemenangan. Selain itu metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan operan jarak jauh dalam permainan sepak bola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik operan jarak jauh.

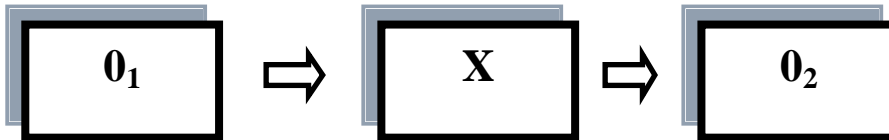
Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan latihan operan jarak jauh (*long passing*)diantaranya : (1) latihan Operan *Short Chip* (Luxbacher,2004:22), (2) Latihan Operan *Long Chip* (Luxbacher,2004:23), (3) Latihan Operan dengan Kecepatan Tinggi (Luxbacher,2004:32), (4) Latihan Mengoper dan Mendukung (Luxbacher,2004:35), (5) Latihan Atas dan Bawah (Luxbacher,2004:36), (6) Latihan Operan pada Target yang Bergerak (Luxbacher,2004:38).

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan operan jarak jauh merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan sepak bola. Kemampuan latihan operan jarak jauh merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan ketepatan *Passing* jarak jauh. Dan latihan ini sangat mudah diterapkan dalam latihan kepada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “ Pengaruh Latihan Operan Jarak Jauh Terhadap Ketepatan *Passing* Jarak Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru.”

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* tes ketepatan *passing* melambung. (Soekatamsi,263).Setelah

itu diberikan program latihan operan jarak jauh selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* tes ketepatan *passing* melambung. (Soekatamsi,263). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan operan jarak jauh terhadap ketepatan *Passing* jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru. 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 Negeri 38 Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 16 orang yang berasal dari SMP Negeri 38 Pekanbaru 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 Negeri 38 Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) tes ketepatan *passing* melambung sebelum melakukan latihan operan jarak jauh dan tes akhir (*post-test*) tes ketepatan *passing* melambung setelah melakukan latihan operan jarak jauh selama 16 kali pertemuan, dari bulan oktober 2017 sampai dengan bulan desember 2017. Sampel berjumlah sebanyak 16 orang pemain sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan operan jarak jauh terhadap ketepatan *Passing* jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan operan jarak jauh yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *passing* jarak jauh dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* Tes Ketepatan *Passing* Melambung

Setelah dilakukan tes ketepatan *passing* melambung sebelum dilaksanakan metode latihan latihan operan jarak jauh maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.

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

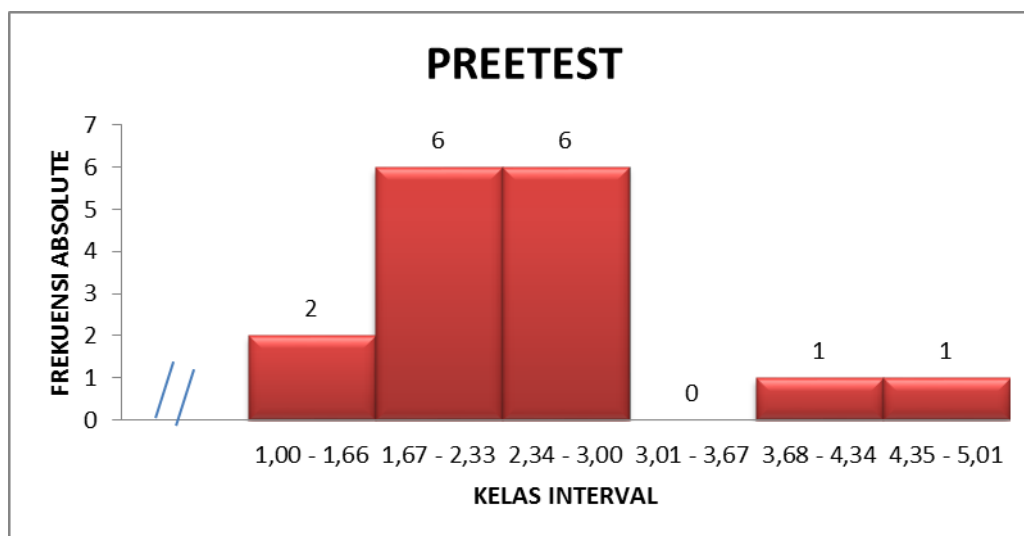
No	Data Statistik	Pree-Test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	2,44
3	<i>Std deviation</i>	0,51
4	<i>Variance</i>	0,66
5	<i>Minimum</i>	1
6	<i>Maximum</i>	4
7	<i>Sum</i>	39

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* tes ketepatan *passing* melambung diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 4, skor terendah 1, dengan *mean* 2,44, standar deviasi 0,51, varian 0,51 dan sum 39 . Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.2. Nilai *Interval Data Pree-test* tes ketepatan *passing* melambung

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> tes ketepatan <i>passing</i> melambung		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
1	1,00-1,66	2	12,50 %
2	1,67-2,33	6	37,50 %
3	2,34-3,00	6	37,50 %
4	3,01-3,67	0	0
5	3,68-4,34	1	6,25 %
6	4,35-5,01	1	6,25 %
Jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 1,00-1,16 diklasifikasikan “Kurang”,6 orang dengan rentangan interval 1,67-2,33 diklasifikasikan “Sedang”,dan 6 orang dengan rentangan interval 2,34-3,00 diklasifikasikan “Baik”, 1 orang dengan rentangan interval 3,68-4,34 diklasifikasikan “Baik” , 1 orang dengan rentangan interval 4,35-5,01 diklasifikasikan “ Sangat Baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4.1 Histogram Hasil Pree-test Tes Ketepatan Passing Melambung

2. Hasil Post-test Tes Ketepatan Passing Melambung.

Setelah dilakukan tes ketepatan *passing* melambung setelah dilaksanakan metode latihan mengoper dan mendukung maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* tes ketepatan *passing* melambung sebagai berikut.

Tabel 4.3. Analisis Hasil *Post-test* tes ketepatan *passing* melambung

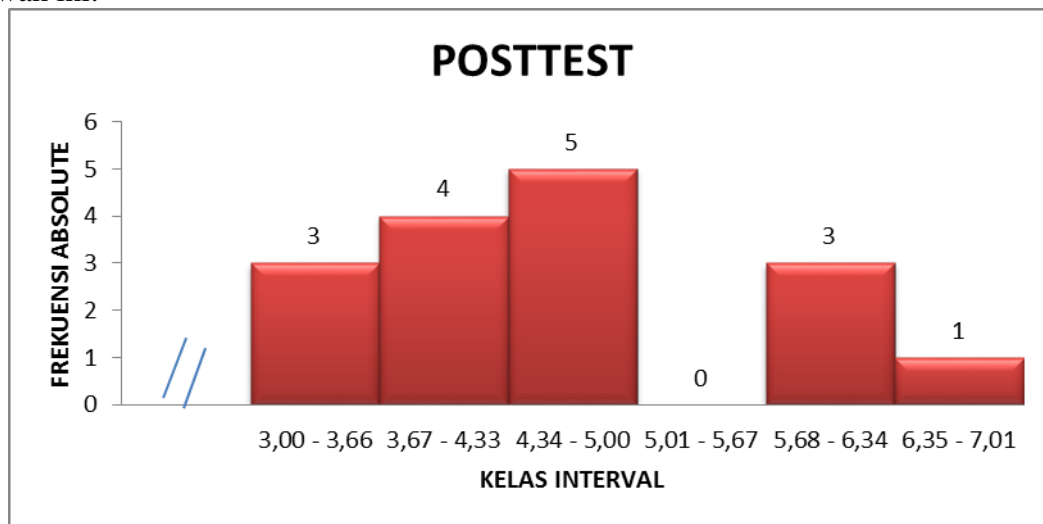
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	4,69
3	<i>Std. Deviation</i>	1,20
4	<i>Variance</i>	1,43
5	<i>Minimum</i>	3
6	<i>Maximum</i>	7
7	<i>Sum</i>	75

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

Table 4.4 Nilai Interval Data Post-test Tes Ketepatan Passing Melambung.

No	Nilai Interval Data Hasil Post-test Tes Ketepatan Passing Melambung		
	Kelas Interval	Frequency	Frequency Comulative
1	3,00-3,66	3	18,75 %
2	3,67-4,33	4	25 %
3	4,34-5,00	5	31,25 %
4	5,01-5,67	0	0
5	5,68-6,34	3	18,75 %
6	6,35-7,01	1	6,25 %
Jumlah		16	100%

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



Gambar 4.2. Histogram Hasil post-test Tes Ketepatan Passing Melambung

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 ketepatan <i>passing</i> melambung	0,2123	0,220	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> tes ketepatan <i>passing</i> melambung	0,1590	0,220	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test test* ketepatan *passing* melambung setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2123** dan L_{tabel} sebesar **0.220**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test* ketepatan *passing* melambung adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil ketepatan *passing* melambung *post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,1590** < L_{tabel} sebesar **0.220**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil ketepatan *passing* melambung *post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan operan jarak jauh (X) Terhadap ketepatan *passing* jarak jauh(Y) Pada tim sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan operan jarak jauh (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap ketepatan *passing* jarak jauh(Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 11,66 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 operan jarak jauh (X) Terhadap ketepatan *passing* jarak jauh(Y) Pada tim sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru.

pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	11,66	1,753	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Latihan operan jarak jauh merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *passing* jarak jauh. Latihan operan jarak jauh perlu adanya pengontrol agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *passing* jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru dikarenakan terlihat kurang terampilnya para siswa melakukan *passing* jarak jauh.

Berdasarkan hasil tes ketepatan passing melambung yang telah diambil pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 38 Pekanbaru ternyata memang terdapat kekurangan yang dimiliki yaitu kurangnya ketepatan saat melakukan *passing* jarak jauh. Dimana rata-rata hasil *pre-test* mereka 1 sampai 4 poin, nilai ini di kategorikan “kurang” berdasarkan norma. Namun setelah dilakukannya Latihan operan jarak jauh dan dilakukan post-test kembali dengan hasil rata-rata mereka 4 sampai 6 poin, yang mana nilai ini di kategorikan “sedang” berdasarkan norma.

Dapat dilihat dari hasil tes yang dilakukan sebelum dan setelah melakukan latihan operan jarak jauh terlihat jelas perubahan bahwa-sanya dengan latihan operan jarak jauh ini dapat meningkatkan ketepatan siswa saat melakukan *passing* jarak jauh. Peneliti pun menyadari akan perubahan yang terjadi dari sebelum dan sesudah siswa menerima latihan ini. Dengan diberinya latihan yang terprogram dan cukup kepada siswa dan pengontrol yang baik maka akan terlihat hasil dari latihan tersebut.

Latihan operan jarak jauh dapat meningkatkan ketepatan *passing* jarak jauh . Dalam penerapan Latihan operan jarak jauh , 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 operan jarak jauh 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 ketepatan *passing* jarak jauh yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada *passing* jarak jauh, pada saat melakukan *passing* jarak jauh 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* Jarak Jauh adalah Latihan Operan Jarak Jauh. Latihan ini dilakukan pada permukaan yang datar. Pada saat latihan, dikontrol dengan melihat data hasil *pretest* Ketepatan *Passing* Melambung. Dari data tersebut dapat diketahui berapa jumlah bola yang masuk kedalam bujur sangkar dari masing-masing siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 38 Pekanbaru.

Cara melakukan latihan Operan Jarak Jauh 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 *pre-test* dengan hasil rata-rata sebesar **2,56**.Kemudian dilakukan latihan Operan Jarak Jauh 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 *pre-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* Jarak Jauh berpengaruh dengan latihan Operan Jarak Jauh yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil Ketepatan *Passing* Jarak Jauh.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Operan Jarak Jauh (X) terhadap Ketepatan (Y) *Passing* Jarak Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 38 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan Ketepatan *Passing* Jarak Jauh adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan Ketepatan *Passing* Jarak Jauh
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas Ketepatan *Passing* Jarak Jauh menjadi lebih baik.
3. 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