

**THE EFFECT OF BOILLING AND KICKING EXERCISES  
THE BALL ON PASSING SKILLS ON  
U-12 SELATPANJANG FOOTBALL CLUB**

**Pandi Rahmat<sup>1</sup>, Zainur<sup>2</sup>, Alimandan<sup>2</sup>**

E-mail: pandi.rahmat4990@student.unri.ac.id, drzainurunri@gmail.com, alimandan@lecturer.unri.ac.id  
Phone Number: +62 812-7039-9795

*Sports Coaching Education Study Program  
Department Of Sport Education  
Faculty Of Education And Educational Science  
University Of Riau*

**Abstract:** *Based on field observations made by researchers, there are several problems or phenomena that occur in Prolita U-12 Selatpanjang football, namely the lack of mastery of ball playing techniques such as passing. When passing, players make many mistakes, such as not being right, the ball is too slow and many balls do not arrive, so the ball is very easy to control and be controlled by the opponent, far from possession of the ball so that it falls and benefits the opponent. The purpose of this study was to determine the effect of rolling and kicking the ball on the passing skills of the Selatpanjang Prolita U-12 soccer club. The population in this study were 16 people. In connection with the population that is not so large and is still within the ability of the researcher, the entire population is used as a sample (total sampling) so that the total sample in the research conducted is 16 people. The instrument in this research is the implementation of the passing test. The results obtained were analyzed using the t-test. Based on the results above, it can be concluded that the effect of rolling and kicking the ball on the passing skills of the Selatpanjang Prolita U-12 soccer club. This shows that these rolling and kicking game exercises can be used to improve passing skills.*

**Key Words:** *Rolling And Kicking Practice, Passing Skills*

# **PENGARUH LATIHAN MENGGELINDING DAN MENENDANG BOLA TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* PADA CLUB SEPAK BOLAPROLITA U-12 SELATPANJANG**

**Pandi Rahmat<sup>1</sup>, Zainur<sup>2</sup>, Alimandan<sup>2</sup>**

E-mail: pandi.rahmat4990@student.unri.ac.id, drzainurunri@gmail.com, alimandan@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 812-7039-9795

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Berdasarkan pengamatan lapangan yang dilakukan peneliti, bahwa ada beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi pada klub sepakbola Prolita U-12 Selatpanjang, yaitu kurangnya menguasai teknik bermain bola seperti *passing*. Saat melakukan *passing* pemain banyak melakukan kesalahan-kesalahan seperti tidak tepat sasaran, bolanya terlalu lambat dan banyak bola tidak sampai sehingga bola sangat mudah di ambil dan dikuasai lawan dan terkadang memental jauh dari penguasaannya sehingga bola jatuh dan menguntungkan pihak lawan. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan *passing* pada klub sepak bola Prolita U-12 Selatpanjang. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan tes *passing*. Hasil yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa pengaruh latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan *passing* pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang. Hal ini menunjukkan bahwa latihan permainan mengelinding dan menendang ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

**Kata Kunci:** Latihan Permainan Menggelinding Dan Menendang, Keterampilan *Passing*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, kepribadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportifitas yang tinggi, dan dikembangkan pada peningkatan kualitas prestasi. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Secara umum pengertian olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi maksimal, (Kosasih, 1993:7). Istilah "sport" berasal dari bahasa latin "disportare" atau "deportare" di dalam bahasa Italia menjadi "diporte" yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk bergembira. Dapat dikatakan bahwa sport adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah, (Kosasih, 1993:10).

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, kepribadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Beberapa manfaat yang dapat kita peroleh dari berolahraga yaitu dapat meningkatkan percaya diri seseorang, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak, mengurangi resiko stres dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Manfaat yang di ambil dalam berolahraga menurut Karim (2002) di antaranya sebagai berikut : 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu di tandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelenturan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, 5. Mengurangi terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolik, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sekresi hormon terhadap jaringan tubuh, 7. Meningkatkan aktifitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh

Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri. Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Olahraga dari tujuannya dapat dibedakan menjadi beberapa kelompok yaitu olahraga pendidikan digunakan dalam kurikulum pendidikan, olahraga rekreasi digunakan untuk bersenang-senang dan gembira, olahraga prestasi digunakan dalam kejuaraan dan dilombakan dan olahraga rehabilitas digunakan untuk memperbaiki keadaan tubuh seseorang. Menurut Mylsidayu (2015:6) ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, antara lain sebagai berikut : 1. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, 2. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, 3. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan 4. Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa olahraga merupakan olahraga yang mengembangkan potensi atau kemampuan dalam memberi bentuk atau arah menuju pengembangan kepribadian sesuai dengan cita-cita manusia proses pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu pendidikan jasmani dan olahraga bukan hanya sekedar mendapatkan pengetahuan, ketepatan, kesehatan dan kebugaran tapi juga kepribadian siswa. Peningkatan keolahragaan nasional merupakan salah satu upaya dalam peningkatan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia, karena pembibitan dan gerakan peningkatan prestasi perlu dilaksanakan secara konsekuensi dan berkesinambungan. Salah satunya pada cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang di gemari oleh masyarakat dan diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang tentang sistem keolahragaan Nasional. Oleh sebab itu, wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, Namun juga menjadi milik masyarakat intelektual, ini terbukti dengan banyaknya buku-buku dan penelitian yang di lakukan para ilmuwan olahraga mengenai kepelatihan dan ilmu pendukung lain yang berkaitan dengan sepakbola.

Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik didalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permainan sepkbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*.salah satu yang paling penting dalam permainan sepakbola adalah *passing*. Menurut Mielke (2003:19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling lawan. Mengontrol bola perlu juga dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan passing secara tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan.

Berdasarkan hal di atas jelas bahwa untuk menjadi pemain seakbola yang baik harus menguasai *passing*. Seperti yang di ungkapkan oleh Denny milke bahwa selain dari *passing* masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola. Kemudian untuk mendapatkan *passing* yang baik jangan juga lupa untuk melatih kontrol bola, karena untuk memberikan *passing* yang baik harus juga ada kontrol yang baik pula antar sesama satu tim.

Penekanan teknik yang seharusnya diberikan seorang pelatih terhadap atletnya didalam melakukan *passing* kurang tepat sasaran dimana seharusnya penempatan kaki tumpu dan berkenaan kaki dengan bola, serta bagaimana cara mengontrol bola yang baik sehingga pada saat bola di *passing*, kawan yang lain bisa mengontrol bola dengan baik. Kebanyakan para pemain fokus melihat bola yang menyebabkan sulit untuk menggerakkan ke mana arah yang ingin dituju saat *passing*, dan sulit untuk melakukan operan bola yang akurat, kurangnya kemampuan dan keahlian dalam *passing* disebabkan kurangnya pula melakukan latihan-latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih masih kurang maksimal. Untuk mendapatkan hal demikian harus menguasai metode latihan yang terprogram, salah satunya adalah metode latihan mengelinding dan menendang bola. Metode latihan mengelinding dan menendang bola adalah suatu teknik penyajian latihan yang menggunakan bentuk latihan yang untuk dapat meningkatkan *passing*. Dalam klub sepak bola seorang pelatih sering kali tidak memperhatikan penerapan metode yang tepat dalam latihan, hal ini berdampak pada pencapaian hasil

akhir yang kurang memuaskan, kesalahan-kesalahan dalam penerapan metode latihan seperti ini sering kali kita jumpai dalam cabang olahraga yang diajarkan.

Selain dari teknik, Kondisi fisik merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga, salah satunya adalah shooting yaitu: 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). Kekuatan otot (*MuscularStrength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7)Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot; dan 8). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif. (Sajoto, 1995:8).

Berdasarkan pengamatan lapangan yang dilakukan peneliti, bahwa ada beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi pada klub sepakbola Prolita U-12 Selatpanjang, yaitu kurangnya menguasai teknik bermain bola seperti *passing*. Saat melakukan *passing* pemain banyak melakukan kesalahan-kesalahan seperti tidak tepat sasaran, bolanya terlalu lambat dan banyak bola tidak sampai sehingga bola sangat mudah di ambil dan dikuasai lawan dan terkadang memental jauh dari penguasaannya sehingga bola jatuh dan menguntungkan pihak lawan. Kurangnya akurasi *passing* dalam permainan sepak bola disebabkan oleh kurangnya latihan yang diberikan, serta kurangnya keseriusan para pemain dalam melakukan latihan, dan kurangnya kualitas lapangan dikarenakan tidak rata, sehingga hasil yang diperoleh juga tidak maksimal. Jika hal ini kita biarkan secara terus menerus maka akan terjadi hal yang tidak baik untuk para pemain muda di klub sepakbola Prolita U-12 Selatpanjang.

Oleh sebab itu peneliti ingin mengkaji lebih jauh tentang teknik permainan sepak bola di klub sepakbola Prolita U-12, yang terutama teknik *passing*, maka peneliti mengambil kesimpulan dengan judul **“Pengaruh Latihan Mengelinding Dan Menendang Bola Terhadap Keterampilan Passing Pada Klub Sepak Bola Prolita U-12 Selatpanjang”**

## **METODE PENELITIAN**

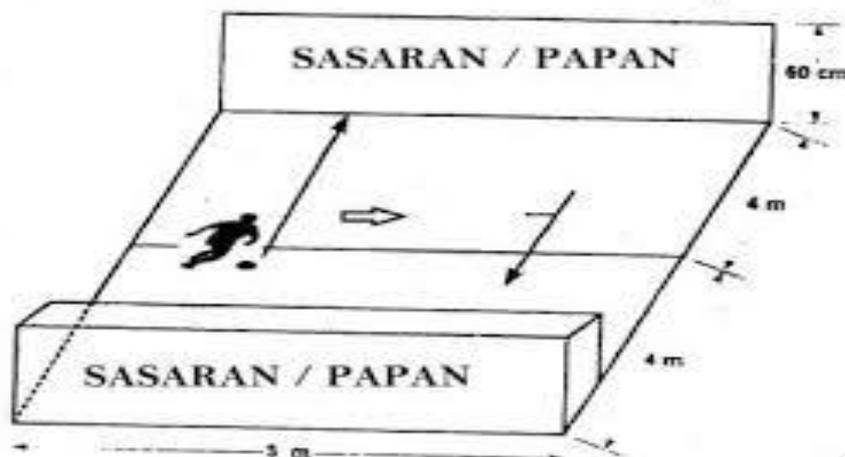
Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dapat digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiono:2008:107).

Arikunto (2010 : 173) Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 16

orang. Arikunto (2010 : 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang

Untuk mengukur kemampuan passing dalam penelitian ini, peneliti menggunakan norma penilaian

1. Alat Dan Perlengkapan
  - a. Bola
  - b. Stopwatch
  - c. Papan pantul
  - d. Alat tulis
2. Tenaga Pembantu
  - a. Pengambil waktu 1 orang
  - b. Pencatat nilai 1 orang
  - c. pemberi aba-aba 1 orang
3. Prosedur Pelaksanaan Penelitian
  - a. Testee berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
  - b. Pada aba-aba “ya” testee mulai menyepak bola kesasaran, pantul nya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak kearah yang berlawanan dengan sepekan pertama.
  - c. Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik
  - d. Apabila bola keluar dari daerah test, testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan
  - e. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola dengan ketentuan bola ditahan dan/atau desepak didepan garis sepak pada setiap kali menyepak bola, serta bola ditahan dan disepak dengan menggunakan satu kaki saja.



Gambar 1. Media untuk pelaksanaan tes passing dan stopping (Nurhasan, 2001:186).

Table 1. Penilaian Norma Standar Deviasi *Passing* Dengan Menggunakan Skala 5

$\bar{X} + 1,8 (SD)$	Sangat Baik	A
$\bar{X} + 0,6 (SD)$	Baik	B
Rata-rata	Cukup	C
$\bar{X} - 0,6 (SD)$	Kurang Baik	D
$\bar{X} - 1,8 (SD)$	Kurang	E

Sumber : Nurhasan ( 2001:268)

Data di timbulkan melalui tes dan pengukuran baik pre test maupun post test dengan test passing dan stoping.

1. *Pre test* (tes awal) Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan pada pertemuan pertama. Pada proposal ini peneliti akan melakukan tes passing menggunakan papan pantul dan stopwatch.
2. *Post test* (tes akhir) Tes akhir merupakan hasil dari 16 X pertemuan yang telah dilakukan. Baik itu menyangkut latihan. Setelah 16 X pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu untuk mengambil data sebagai perbandingan antara data tes awal dan data tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan.

### Teknik Analisis data

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas, ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan Lilifors. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji-t (Zulfan Ritonga & Zulkarnain 2006 :72-73) dengan rumus

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd\sqrt{n}}$$

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan passing pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan mengelinding dan menendang yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan *passing* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

## 1. Hasil Pree-test Keterampilan *passing*

Setelah dilakukan test keterampilan *passing* sebelum dilaksanakan metode latihan menggelinging dan menendang maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil Pree-test keterampilan *passing* pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Pree-test keterampilan *passing*

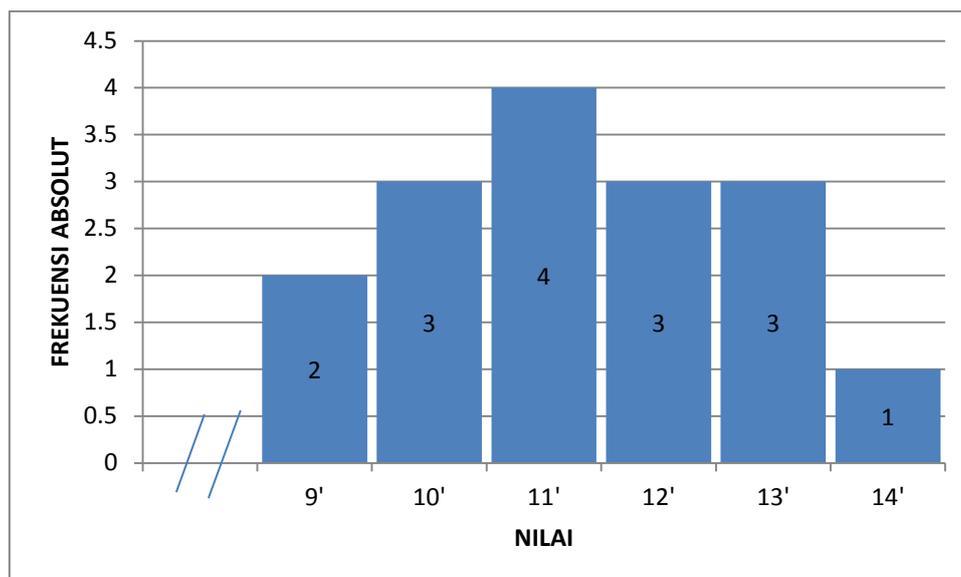
No	Data Statistik	Pree-test
1	Sampel	16
2	Mean	11,31
3	Std. Deviation	1,49
4	Variance	2,23
5	Minimum	9
6	Maximum	14
7	Sum	181

Dari table Analisis Pree-test keterampilan *passing* di atas dapat dijelaskan bahwa pree-test keterampilan *passing* diperoleh skor tertinggi 14 dan skor terendah 9, dengan mean 11,31, standar deviasi 1,49 dan varian 2,23. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4 . Nilai Data Pree-test Keterampilan *passing*

Nilai Pree test	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9	2	12,5
10	3	18,75
11	4	25
12	3	18,75
13	3	18,75
14	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 keterampilan *passing* dengan nilai 9 dengan kategori kurang, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki keterampilan *passing* dengan 10 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 11 dengan kategori cukup, dan 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 12 dengan kategori cukup, dan 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 13 dengan kategori cukup, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 14 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Data Pree-test Keterampilan *passing*

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

Setelah dilakukan test keterampilan *passing* dan diterapkan perlakuan latihan menggelanding dan menendang maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil Post-test keterampilan *passing* pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 5. Analisis Hasil Post-test Keterampilan *passing*

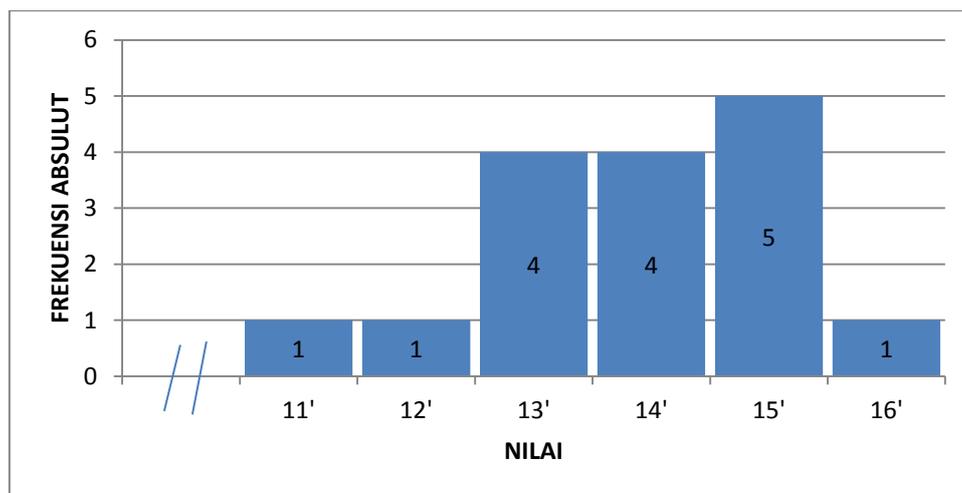
No	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	16
2	Mean	13,88
3	Std. Deviation	1,31
4	Variance	1,72
5	Minimum	11
6	Maximum	16
7	Sum	222

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil post-test keterampilan *passing* diperoleh skor tertinggi 16 dan skor terkecil 11 dengan mean 13,88, standar deviasi 1,31, dan varians 1,72. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 6. Nilai Interval Data Post-test Keterampilan *passing*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
11	1	6,25
12	1	6,25
13	4	25
14	4	25
15	5	31,25
16	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 11 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 12 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 13 dengan kategori cukup, kemudian 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 14 dengan kategori cukup, dan 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 15 dengan kategori cukup, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 16 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4. Histogram Data Post-test Keterampilan *passing*

#### 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 menggelinding dan menendang (X) keterampilan *passing* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan *passing*

Variabel	$L_{O_{max}}$	$L_{Tabel}$
Hasil Pree-test Keterampilan <i>passing</i>	0,146	0,213
Hasil Post-test Keterampilan <i>passing</i>	0,132	0,213

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil pree-test keterampilan *passing* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{O_{max}}$  sebesar 0,146 dan  $L_{tabel}$  sebesar

0,213. Ini berarti  $L_{\max}$  lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan *passing* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan *passing* post-test menghasilkan  $L_{\max}$  0,132 lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$  sebesar 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan *passing* post-test adalah berdistribusi normal.

## Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan *passing* pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 9,473 dan  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 1,753. Berarti  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ., dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan *passing* pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik mengoper dan mengontrol bola. Selain menendang dan menggiring bola, seorang pemain sepak bola juga harus menguasai teknik *passing*, yaitu mengoper bola ke arah teman satu tim. Untuk menguasai *passing* dalam sepak bola di perlukan latihan. Tidak hanya teorinya saja yang haus dipelajari mengenai *passing*, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktekan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill *passing* pemain.

Berdasarkan hasil yang diperoleh sebelum melakukan Latihan bahwa persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel memiliki keterampilan *passing* dengan kategori kurang, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel memiliki keterampilan *passing* dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* dengan kategori cukup, 3 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* dengan kategori cukup, 3 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* kategori cukup, dan 1 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* dengan kategori baik. disini dapat kita lihat bahwa sebelum melakukan Latihan, dari 16 orang atlet hanya 1 yang berada pada kategori baik, 10 orang cukup dan 5 orang masih dalam kategori kurang.

Sedangkan setelah melakukan Latihan, bahwa persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 1 orang sampel memiliki keterampilan *passing* dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel memiliki keterampilan *passing* dengan kategori cukup, kemudian 4 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* dengan kategori cukup, dan 5 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* dengan kategori cukup, dan 1 orang sampel memiliki hasil keterampilan *passing* dengan kategori baik. hasil yang di dapat dari penelitian setelah diberikan Latihan mendapatkan peningkatan yang cukup baik. terlihat sebelum melakukan Latihan hanya

1 orang yang baik dan 10 orang cukup dan 5 kurang, sedangkan setelah Latihan 1 orang baik 13 orang cukup dan 2 orang kurang. adanya peningkatan yang terjadi walaupun kecil.

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 mengelinding dan menendang, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis dengan menggunakan statistik.

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,473 dengan  $t_{tabel}$  1,753 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan passing pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang.

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 latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan passing pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan mengelinding dan menendang terhadap keterampilan *passing* pada permainan sepak bola Prolita U-12 Selat panjang, ini menggambarkan bahwa Keterampilan *passing* berpengaruh dengan latihan mengelinding dan menendang.

Jadi dengan adanya pola latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan passing pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan *passing* . Hal ini berarti latihan mengelinding dan menendang bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan *passing* tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan *passing*.

*Passing* (mengoper) adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. *Passing* adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. (Mielke, 2003:19).

Begitu juga halnya dengan menghentikan bola (*stopping*). Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,473 dengan  $t_{tabel}$  1,753 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan passing pada klub sepak bola

Prolita U-12 Selat panjang. Hasil ini di peroleh setelah dilakukan pengambilan tes awal dan tes akhir terhadap 16 orang yang dijadikan sampel.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa pengaruh latihan mengelinding dan menendang bola terhadap keterampilan passing pada klub sepak bola Prolita U-12 Selat panjang. Hal ini menunjukkan bahwa latihan permainan mengelinding dan menendang ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing*

## **Rekomendasi**

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan mengoper dan menghentikan 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 mengelinding dan menendang agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*.
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 kondisi fisik juga semakin baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsami.(2010). *Prosedur Penelian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Harsono (1998).*Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Kosasih, Engkos (1993). *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres
- Luxbacher, Joseps.(2012). "*sepak bola edisi kedua*". Jakarta: Lembaga penerbit Rajawali Pers.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani*, Jakarta :Durektorak Jendral Olahraga
- Prusak keven A (2005). *Permainan Bola Basket 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Basket : human kinetics*

- Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang
- Soekarman (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta
- Soekatamsi (1992), *permainan Besar I(Sepak Bola)*. Jakarta : Depdikbud
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiono (2008), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung
- Syafrudin (1996), *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: IKIP Padang
- Syafrudin (2011), *Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang
- UU RI N0.3 (2005), *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru