

***EFFECT ON ABILITY TO EXERCISE VARIATION AND STOPPING
THE PASSING GAME FOOTBALL CLUB SMAN 1 SABAK AUH
DISTRICT SIAK***

Setiadi¹, Slamet², Ardiah Juita³

Setiadiadi49@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, ardiah_juita@yahoo.com

No. Hp. 082285275510

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

Abstract: *Based on field observations conducted by researchers, that there are some problems or phenomena that occur in the game di klub SMAN 1 Sabak Auh, namely the lack of mastering technique of playing the ball. Such as passing and stopping in doing passing a lot of players make mistakes like not the right target, the ball is too slow and a lot of balls so that the ball did not get very easily taken up and controlled by the opponent. The purpose of this study was to determine the effect of exercise variations and Stopping Against Passing Ability Games Football Clubs In SMAN 1 Sabak Auh District Siak. The population in this study were as many as 16 people. The sampling technique is total sampling thus the sample in this study amounted to 16 people. Instruments used in this research is the ability of passing and stopping. Data were analyzed using t-test. Based uji- t produce tcount of 9.473 to 1.753 tabel then H_a received, on the level of alpha (α) 0.05. It can be concluded that there is significant influence of exercise variations to the passing ability and stoping the game of football club SMA Negeri 1 Sabak Auh Subdistrict Siak. This suggests that the practice game this variation can be used to enhance the passing ability and stoping.*

Keywords: *Exercise Variation, Passing and stoping*

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DAN STOPPING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KLUB SMAN 1 SABAK AUH KECAMATAN SABAK AUH KABUPATEN SIAK

Setiadi¹, Slamet², Ardiah Juita³

Setiadiadi49@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No. Hp. 082285275510

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Berdasarkan pengamatan lapangan yang dilakukna peneliti, bahwa ada beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi pada permainan diklub SMAN 1 Sabak Auh, yaitu kurangnya menguasai teknik bermain bola. Seperti *passing* dan *stoping* dalam 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan variasi Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Stopping* Dalam Permainan Sepak Bola Klub SMAN 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* dan *stopping*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,473 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stoping* pada permainan sepakbola klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak. Hal ini menunjukkan bahwa latihan permainan variasi ini bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *stoping*.

Kata kunci: *Latihan Variasi, Passing dan Stopping*

PENDAHULUAN

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada kualitas manusia dan kualitas masyarakat Indonesia dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Sejak proklamasi kemerdekaan Indonesia, dunia olahraga di tanah air menampakkan perkembangan yang makin lama makin mantap. Demikian pula kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga, bertambahnya sarana dan prasarana, tumbuhnya perkumpulan-perkumpulan olahraga diseluruh pelosok tanah air.

Olahraga merupakan alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan – latihan tetap (berolahraga) akan memperkuat anggota tubuh maupun faal organisme dan pembentukan mental memupuk disiplin, sportif, kerjasama dan tanggungjawab, disebabkan adanya peraturan – peraturan yang tertentu bagi setiap cabang olahraga dan disebabkan adanya tantangan dan prestasi. Selanjutnya di tekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga, khususnya prestasi olahraga. Melalui prestasi Olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang Olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 yaitu: “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan kesterhadap Olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntunan perubahan kehidupan nasional dan global”.

Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, Teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi Olahraga merupakan sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap atlet, namun cukup sulit untuk mencapainya. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi Olahraga yang optimal, yaitu : (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan taktik, (4) Pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto, 1995:07). Pembinaan tersebut haruslah terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, agar prestasi yang diharapkan dapat dicapai secara maksimal. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 yang menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dalam penjelasan yang tertuang dalam Undang-Undang keolahragaan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, karena bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, penalaran, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan aspek pola hidup sehat dalam membentuk kepribadian manusia. Oleh karena itu, sangat penting untuk di pahami Undang -Undang tersebut di kemudian hari. Salah satu olahraga yang dapat mengembangkan aspek kebugaran jasmani adalah olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang merata di seluruh dunia, meskipun olahraga ini sudah masuk hingga ke pelosok-pelosok dunia, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang di harapkan. Pada umumnya para pemain sepak bola hanya berlatih fisik dan taktik sepak bola, mereka melupakan faktor penunjang lainnya yaitu teknik yang baik dan benar bagi seorang pemain.

Untuk mencapai tujuan prestasi yang baik bagi setiap cabang olahraga termasuk pemain sepak bola, hendaknya memiliki 4 unsur utama yang di butuhkan seorang atlit untuk meraih suatu prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Grossing, 1985) dalam Syafruddin (2011:3).

Pada dasar nya prestasi olahraga sepak bola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Sajoto (1995:8) komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Selain komponen kondisi fisik yang menjadi faktor utama dalam permainan sepak bola ada juga faktor teknik yang tidak kalah pentingnya.

Adapun teknik dasar sepak bola yaitu *dribbling*, *passing*, *stopping*, dan *heading*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting bagi pemain bola, karena teknik dasar *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting bagi pemain bola, karena teknik dasar *dribbling* merupakan suatu senjata untuk mengobrak-abrik pertahanan lawan, dan teknik ini merupakan serangan yang dilakukna secara individu apabila pemain mempunyai teknik dasar *dribbling* yang baik maka pemain tersebut akan mudah menguasai bola. Selain *dribbling*, teknik dasar *passing* dan *stopping* merupakan teknik dasar yang baik dalam permainan sepak bola, sebab *passing* dan *stopping* sangat ideal digunakan untuk menyerang dengan cara berkelompok, permainan yang mempunyai teknik dasar *passing* dan *stopping* yang baik, maka tim akan mendominasi permainan atau banyak menguasai bola, selain itu teknik dasar *shooting* juga sangat penting, karena pemain yang mempunyai kemampuan *shooting* yang baik itu akan membantu mencetak gol ke pemain lawan, begitu juga dengan *heading* ini bisa digunakan untuk mencetak gol, pada saat bola diudara.

Dengan berbagai teknik permainan dalam sepak bola. Maka seseorang harus menguasai tekni-teknik dalam permainan bola diantaranya teknik *passing* dan *stopping*, *passing* dan *stopping* sangat diperelukan dalam bermain bola, karena *passing* dan *stopping* merupakan kunci dalam bermain bola, semakin banyak menguasai bola maka tim akan menyerang ke daerah lawan dari berbagai arah sehingga mengancam lawan dan untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya. Untuk mendapatkan hal demikian harus menguasai metode latihan yang terprogram, salah satunya adalah metode latihan variasi. Metode latihan variasi adalah suatu teknik penyajian latihan yang menggunakan bentuk latihan yang beraneka ragam dengan tujuan agar tidak timbul kebosanan dalam melakukan latihan.

Latihan variasi merupakan suatu kehiatan pelatih dalam kontek interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latih atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu

seorang pelatih harus mampu menciptakan variasi-variasi dalam melatih altetnya. Dengan adanya variasi-variasi dalam menyampaikan materi, maka atlet yang akan dilatih tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang utuk mengikuti latihan variasi tersebut.

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 merode latihan seperti ini sering kali kita jumpai dalam cabang olahraga yang diajarkan.

Berdasarkan pengamatan lapangan yang dilakukna peneliti, bahwa ada beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi pada permainan diklub SMAN 1 Sabak Auh, yaitu kurangnya menguasai teknik bermain bola. Seperti *passing* dan *stopping* dalam 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. Begitu juga dengan *stopping*, waktu bola di *passing* oleh teman pasa saat mengontrol bola tidak lengket atau memantal jauh dari penguasaan nya sehingga bola jatuh dan menguntungkan pihak lawan.

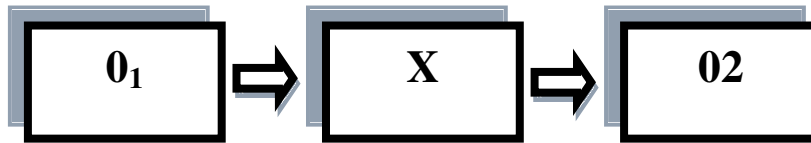
Kurangnya akurasi *passing* dan *stopping* dalam permainan sepak bola disebabkan oleh kurangnya variasi latihan yang diberikan, serta kurangnya keseriusan para pemain dalam melakukan latihan, sehaingga hasil yang diperoleh juga tidak maksimal. Jika hal ini kita biarkan secara terus menerus maka akan terjadi hal yang tidak baik untuk para pemain muda di klub SMAN 1 Sabak Auh.

Oleh sebab itu peneliti ingin mengkaji lebih jauh tentang teknik permainan sepak bola di klub SMAN 1 Sabak Auh, yang terutama teknik *passing* dan *stopping*, maka peneliti mengambil kesimpulan dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing dan Stopping Dalam Permainan Sepak Bola Klub SMAN 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak”**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini direncanakan pada saat saya sudah menyelesaikan ujian proposal, dengan pelaksanaanya tiga hari dalam seminggu yaitu pada hari (Senin, Rabu, Dan Jum'at pada pukul 16.00 wib sampai dengan selesai). Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan dan karekteristik atas lingkungan tempat latihan tersebut yang menunjang atas latihan itu sendiri. Tempat penelitian direncanakan SMAN 1 Sabak Auh Kec. Sabak Auh Kab. Siak. Alamat : jalan lintas Sungai Pakning-Siak Desa Belading Kecamatan Sabak Auh. Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metoda eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metoda penelitian yang dapat digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiono:2008:107).

Ada kerangka penelitian adalah:



- O1 =Nilai awal (*pree test*)
 X =Perlakuan
 O2 =Nilai posttest (*post test*)

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. Instrumen dalam penelitian ini adalah mengukur kemampuan passing dan stopping

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

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

Keterangan :

- \bar{d} : selisih pretest dan posttest
 Sd : Standar deviasi
 n : banyaknya Sampel

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola Klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan variasi yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kemampuan *passing* dan *stopping* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil Pree-test Kemampuan *passing* dan *stopping*

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

Tabel 1. Analisis Pree-test kemampuan *passing* dan *stopping*

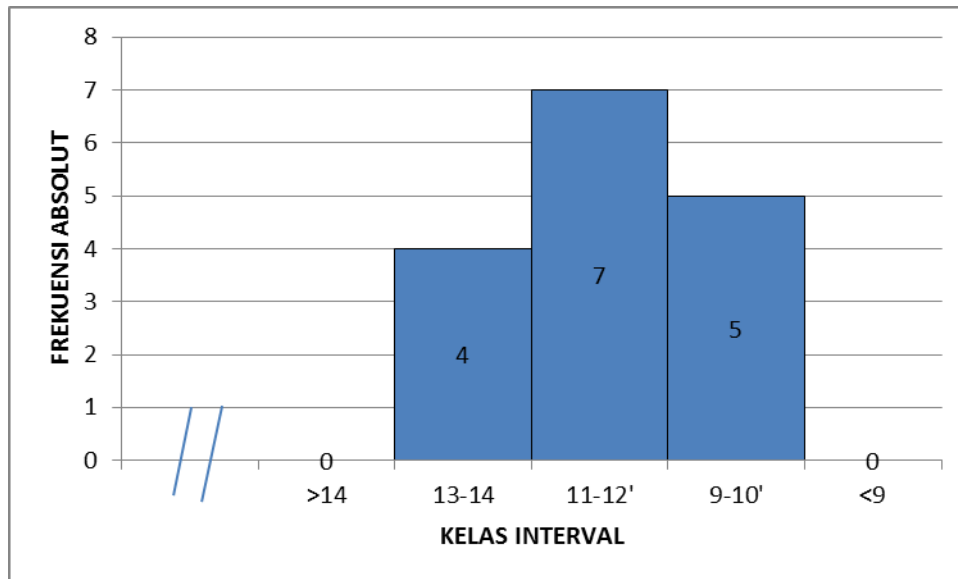
No	Data Statistik	Pree-test
1	Sampel	16
2	Mean	11,31
3	Std. Deviation	1,49
4	Variance	2,23
5	Minimum	9
6	Maximum	14
7	Sum	181

Dari table Analisis Pree-test kemampuan *passing* dan *stopping* di atas dapat dijelaskan bahwa pree-test kemampuan *passing* dan *stopping* 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:

Table 2. Nilai Data Pree-test Kemampuan *passing* dan *stopping*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
>14	0	0
13-14	4	25
11-12'	7	43,75
9-10'	5	31,25
<9	0	0
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki kemampuan *passing* dan *stopping* dengan nilai kelas interval 13-14, dengan kategori Baik, selanjutnya ada sebanyak 7 orang sampel (43,75%) memiliki kemampuan *passing* dan *stopping* dengan kelas interval 11-12 dengan kategori Cukup, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil kemampuan *passing* dan *stopping* dengan nilai kelas interval 9-10 dengan kategori Kurang, sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Data Pree-test Kemampuan *passing* dan *stopping*

2. Hasil Post-test Kemampuan *passing* dan *stopping*

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

Tabel 3. Analisis Hasil Post-test Kemampuan *passing* dan *stopping*

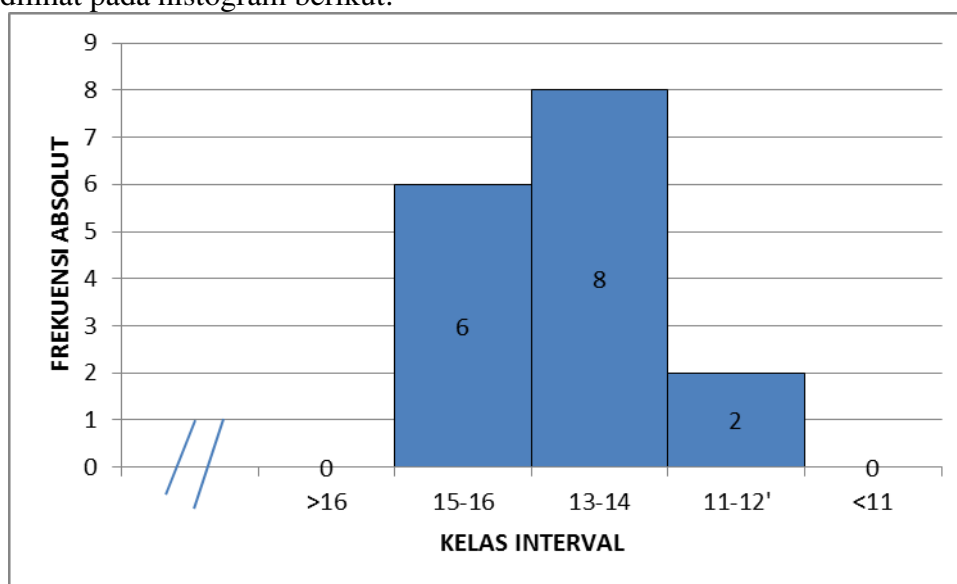
No	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	16
2	Mean	13,88
3	Std. Deviation	1,31
4	Variance	1,72
5	Minimum	11
6	Maximum	16
7	Sum	222

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil post-test kemampuan *passing* dan *stopping* 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 4. Nilai Interval Data Post-test Kemampuan *passing* dan *stopping*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
>16	0	0
15-16	6	37,5
13-14	8	50
11-12'	2	12,5
<11	0	0
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 6 orang sampel (37,5%) memiliki hasil kemampuan *passing* dan *stopping* dengan nilai interval 15-16 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 8 orang sampel (50%) memiliki kemampuan *passing* dan *stopping* dengan nilai interval 13-14 dengan kategori Cukup, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki kemampuan *passing dan stopping* dengan nilai interval 11-12 dengan kategori Kurang, sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Gambar 4. Histogram Data Post-test Kemampuan *passing* dan *stopping*

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 (X) kemampuan *passing* dan *stopping* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Kemampuan *passing* dan *stopping*

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

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil pree-test kemampuan *passing* dan *stopping* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{O_{max}}$ sebesar 0,146 dan L_{Tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{O_{max}}$ lebih kecil dari L_{Tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kemampuan *passing* dan *stopping* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kemampuan *passing* dan *stopping* post-test menghasilkan $L_{O_{max}}$ 0,132 lebih kecil dari L_{Tabel} sebesar 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kemampuan *passing* dan *stopping* post-test adalah berdistribusi normal.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,473 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$., dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Tabel 6. Uji Hipotesis *passing* dan *stopping*

Dk = N-1	T_{Hitung}	T_{Tabel}	Keterangan
15	9,473	1,753	H_a Diterima

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* Pada pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak pada taraf alfa (α) 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 harus dipelajari mengenai *passing*, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktekan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill *passing* pemain.

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*.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil kemampuan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan variasi, 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 (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak.

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 variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak, ini menggambarkan bahwa Kemampuan *passing* dan *stopping* berpengaruh dengan latihan variasi.

Jadi dengan adanya pola latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak, maka ada peningkatan terhadap Kemampuan *passing* dan *stopping*. Hal ini berarti latihan variasi bisa di pakai untuk peningkatan kemampuan *passing* dan *stopping* tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisi, terlebih dahulu dilakukan *pretest* dengan hasil rata-rata sebesar 11,31. Kemudian dilakukan latihan variasi *passing* dan *stopping* selama 16 kali pertemuan pada klub sepak bola SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post test* sebesar 13,88.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,473 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak. Hal ini menunjukkan bahwa latihan permainan variasi ini bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping*.

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 variasi agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping*.
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, Kualitatifdan 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