



Pengaruh Latihan Metode Bermain terhadap Ketepatan *Passing*

Muhammad Robby Syahputra¹, Ronni Yenes^{2*}, Roma Irawann³, Padli⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email korespondensi: Robbysyah1998@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 22 November 2020 Direvisi: 11 Februari 2021 Diterbitkan: 17 November 2021

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan teknik dasar *Passing* pada atlet sepakbola U-15 SSB Obor kota Solok Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *Passing* atlet U-15 SSB Obor Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli s.d Agustus 2020 dilapangan sepakbola Merdeka Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepakbola SSB Obor kota Solok sebanyak 70 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *Passing* dengan *short pass test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik uji t. Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *Passing* sepakbola atlet U-15 SSB Obor Kota Solok ($t_{hitung} = 13,37 > t_{tabel} = 1,72$). Maka di peroleh nilai rata-rata *pre test* = 95,10 dan nilai rata-rata *post test* = 109,35 karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan ketepatan *Passing* sebesar = 14,25 jadi metode bermain berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* atlet U15 SSB Obor Kota Solok

Kata Kunci: latihan metode bermain; ketepatan *passing*

The Effect of Playing Method Training on Passing Accuracy

ABSTRACT

The problem of this research is that the athlete's ability to perform basic passing techniques for soccer athletes U-15 SSB Torch Solok City is still low. This type of research is a quasi-experimental research. This research was carried out from July to August 2020 at the Merdeka football field, Solok City. The population in this study were all soccer athletes from SSB Torch in Solok City as many as 70 athletes. The sampling technique in this study was purposive sampling, so the number of samples in this study was 20 athletes. The instrument in this study uses a Passing accuracy test with a short pass test. The data analysis technique in this study used the t-test statistical analysis technique. The results of this study are: There is an effect of playing method on the accuracy of passing soccer for athletes U-15 SSB Torch Solok City ($t_{count} = 13.37 > t_{table} = 1.72$). Then the average value of the pre test = 95.10 and the average value of the post test = 109.35 because the average value of the post test is greater than the average pre test, there is an increase in the accuracy of Passing = 14.25 so the method of playing has a significant effect on the accuracy of passing by the U15 SSB Torch athlete, Solok City

Keywords: playing method exercise; passing accuracy

PENDAHULUAN

Sepakbola menjadi olahraga yang sangat populer di dunia, bahkan olahraga ini hampir di semua Negara di Eropa, Asia, Afrika, Australia, dan Amerika. Dikenal secara internasional dengan sebutan (*soccer*), sepakbola seakan telah menjadi bahasa



pemersatu berbagai bangsa di dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, teknik dan agama. sebagai makhluk yang sosial maka kita bisa menggunakan waktu yang efisien seperti berolahraga untuk kesehatan atau juga untuk prestasi, (Kim B, Kim Y, 2019). Dan hampir pasti masyarakat di muka bumi ini menyukai sepakbola dan tak pelak lagi sepakbola menjadi olahraga yang populer dan gemari di dunia. (Nugraha, A. C, 2012).

Dewasa ini perkembangan sepakbola di Indonesia berkembang cukup pesat. Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan perwujudan perkembangan permainan sepakbola. Seperti yang dijelaskan dalam undang-undang RI tentang pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi Nomor 3 tahun 2005 pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa:

“Pengembangan dan pembinaan olahraga berprestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, membangun sentra pembinaan olahraga yang berskala nasional dan daerah, dan menggelar kompetisi yang jelas dan berkelanjutan”.

Dengan adanya Sekolah Sepak Bola (SSB) ini menjadi sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain muda menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi. Dalam suatu cabang olahraga pasti tujuan utamanya untuk meraih prestasi, jadi setiap pelatih akan selalu memotivasi atletnya supaya jangan patah semangat dan harus mempunyai tekad kuat untuk prestasi dalam tim tersebut, (Hermanzoni, 2019). Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang termasuk penjaga gawang, sepakbola juga merupakan permainan yang menuntut keterampilan yang tinggi. Olahraga ini juga menuntut kepercayaan diri yang tinggi agar setiap gerakan yang dipelajari akan mudah dikuasai, (Soulliard Z A, 2019). Tujuan dalam bermain sepakbola sangat sederhana yaitu menghalangi lawan dalam usaha menciptakan gol dan berusaha menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, (Irvan et al, 2020). Olahraga ini terdiri dari gerakan-gerakan yang sangat kompleks. Hal ini menjadi daya tarik tersendiri pada cabang olahraga ini, dimana para pemain dituntut untuk bermain bagus dengan keterampilan yang dimilikinya agar mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di atas lapangan selama pertandingan berlangsung baik itu dari segi waktu yang terbatas, kelelahan fisik maupun lawan yang tangguh. Kondisi fisik yang bagus sangat dibutuhkan agar atlet tidak cepat kehabisan stamina dalam bermain, (Saputra, 2020). Dan juga kondisi fisik juga akan menjadi senjata buat lawan untuk meruntuhkan pertahanan permainan apabila mengalami cepat kehabisan tenaga, (Ridwan, 2020).

Banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain sepakbola dengan baik antara lain : faktor fisik, teknik, taktik, dan mental, (Pinar S, 2012). Dan juga ada faktor lain yang sangat berpengaruh yaitu kesehatan atlet dimana atlet harus mampu dan sadar akan menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari sakit yang dapat merugikan atlet sendiri, (Donie, 2017). Faktor-faktor tersebut adalah bagian-bagian yang tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi untuk mencapai sebuah prestasi. Dari faktor tersebut di atas bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk bermain

sepakbola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam sepakbola teknik dasar merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola, teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola, (Mulya, 2019). Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola harus dapat melakukan gerakan-gerakan teknik dasar permainan sepakbola. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar sepakbola adalah hal yang sangat penting untuk dilatih. Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola tersebut di atas. Salah satunya yang paling berpengaruh dan perlu untuk dilatih adalah penguasaan terhadap teknik dasar *Passing*. Teknik dasar tersebut cukup dominan diantara teknik dasar bermain sepakbola yang lain, dimana teknik *Passing* ini paling sering dilakukan dalam sebuah pertandingan sepakbola, (Naldi, 2020).

Passing adalah salah satu teknik dasar sepakbola yang berguna untuk mengoper bola kepada teman satu tim. Ketepatan *Passing* yang baik juga akan berpengaruh terhadap kerja sama tim yang baik pula, karna teknik dasar *Passing* dalam sepakbola merupakan unsur dasar yang sangat memiliki peran penting dalam pelaksanaan strategi bermain sebuah tim. Teknik dalam bermain sepakbola merupakan fundamental dalam bermain sepakbola selain proses pembinaan lainnya, (Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F, 2017).

Dengan ketepatan *Passing* yang baik dari setiap pemain, maka tercipta alur bola yang lancar sehingga pelaksanaan sebuah strategi permainan baik itu dalam hal penyusunan serangan maupun membongkar pertahanan lawan dapat berjalan dengan baik juga. ketahanan fisik pemain saat bertanding juga harus dilatih agar atlet tetap stabil dalam bermain untuk dua babak pertandingan, (Ihsan, 2018).

Ketepatan *Passing* seorang pemain sepakbola juga dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya: kondisi fisik pemain, faktor mental, metode latihan yang diberikan oleh pelatih, faktor lapangan tempat pertandingan, faktor alami (bakat yang sudah dibawa sejak lahir), kekuatan otot juga sangat penting karena itu bagian dari kondisi fisik yang tidak dihiraukan, (Setiawan, 2017). Komunikasi antar pemain dilapangan, hingga semangat yang diberikan pelatih pada saat bermain, pemanasan juga sangat berpengaruh terhadap ketepatan *passing* karena pemanasan akan membuat tubuh atlet siap untuk melakukan tiap gerakan teknik yang ada dalam olahraga, (Alnedral, 2019). Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta sarana dan prasarana yang diperlukan, (Lystand, 2009).

Dari uraian di atas, Dalam melatih ketepatan teknik *Passing*, sangat dibutuhkan bentuk atau metode latihan yang bervariasi. Apapun bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki berbagai macam teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, ketika melakukan latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir. Dalam latihan penentuan recovery sangat penting, semua itu pasti sudah dirancang oleh pelatih dalam program latihan sebelum melaksanakan latihan, karena

recovery dalam latihan sangat penting agar atlet tidak over dalam latihan dan siap lagi untuk latihan, (Lesmana, 2018).

Banyak bentuk dan metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *Passing* dari pemain sepakbola, diantaranya adalah metode bermain. Bermain merupakan usaha pencapaian suatu tujuan latihan dalam suatu bentuk bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Dalam latihan juga diperlukan variasi dalam latihan agar pencapaian tujuan latihan mudah dipahami, (Rahmad, 2019). Untuk itu penetapan materi rangkaian permainan dimulai dari yang sederhana sampai dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Metode bermain dalam latihan juga akan menimbulkan rasa penasaran yang tinggi sehingga atlet ingin terus latihan tanpa ada rasa jenuh, (Herlina, 2019).

Sekolah Sepakbola Oborkota Solok adalah tempat berlatih sepakbola yang membantu melatih anak-anak usia dini yang mempunyai potensi dalam bermain sepakbola. Melalui pembinaan dan pelatihan dari usia dini ini dapat menghasilkan peluang besar untuk berprestasi secara maksimal, (Putra, 2020). Teknik dasar dalam bermain merupakan fondasi untuk bermain sepakbola sehingga dengan modal keterampilan teknik bisa memainkan sepakbola dengan baik, (Taufiqurriza H, 2012). Di SSB Obor kota Solok, Aktivitas latihan sepakbola sudah berlanjut sesuai dengan prosedur latihan yang telah dirancang oleh jajaran pelatih SSB, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan.

Berdasarkan pengamatan dari peneliti, Atlet SSB Obor kota Solok pada umumnya belum memahami bagaimana melakukan teknik dasar *Passing* sepakbola dengan benar. Dari beberapa uji coba yang telah dilaksanakan, peneliti melihat masih banyak atlet U-15 SSB Obor yang belum mampu melaksanakan teknik *Passing* dengan benar, sehingga alur bola masih sering terputus di lapangan tengah permainan. Sementara pada observasi peneliti dilapangan pada hari minggu, 10 November 2019 dalam latihan *game situation* dengan lapangan 60 X 40, peneliti memiliki data plus minus, berdasarkan keterangan di atas, ketepatan *passing* bola atlet U-15 SSB Obor Kota Solok masih jauh dari harapan, dilihat dari permainan *game situation* tersebut, paling banyak pemain hanya dapat mempertahankan bola 7 kali sentuhan atau hanya 7 kali *passing* setelah itu bola dapat direbut, dan saat melakukan *passing* pun pemain masih sering melakukan salah *passing* yang disebabkan oleh beberapa faktor. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa ketepatan *passing* atlet U-15 SSB Obor kota Solok masih jauh dari harapan.

Masih rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan teknik dasar *Passing* tersebut perlu dikaji secara mendalam. Dari kenyataan di atas, peneliti merasa pentingnya meningkatkan ketepatan *passing* atlet U-15 SSB Obor kota Solok, dan untuk mengetahui dan menjawab permasalahan dalam penelitian ini, maka peneliti memilih atlet U-15 SSB Obor kota Solok sebagai sampel dari penelitian ini. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas membuat peneliti tertarik untuk meningkatkan ketepatan *passing* dari atlet U-15 SSB Obor kota Solok, dan sekaligus

melatarbelakangi judul penelitian Pengaruh Hasil Latihan Metode Bermain Terhadap Ketepatan *Passing* atlet U-15 SSB Obor Kota Solok.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap ketepatan *Passing* atlet SSB Obor Kota Solok Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah ketepatan *Passing* atlet SSB Obor Kota Solok Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang. Dengan teknik *Purposive sampling*, instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes ketepatan *Passing*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors*, uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

1. Hasil Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*post test*) Ketepatan *Passing* Sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre test*) ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok, dari 20 orang sampel diperoleh skor maksimal = 110 dan skor minimal = 85. Kemudian diperoleh standar deviasi = 6,65 dan skor rata-rata = 95.10. Kemudian dari data tes awal (*pre test*) ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok, dari 20 orang sampel diperoleh skor maksimal = 124 dan skor minimal = 96. Kemudian diperoleh standar deviasi = 5.98 dan skor rata-rata = 109.35 Untuk lebih tepatnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*post test*) Ketepatan *Passing* Sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok

Kelas Interval	<i>Pre test</i>		<i>Post Test</i>		Kategori
	fa	Fr	Fa	Fr	
>124	0	0%	1	5%	Baik Sekali
104-123	1	5%	15	75%	Baik
85-103	19	95%	4	20%	Sedang
65-84	0	0%	0	0%	Kurang
<64	0	0%	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	20	100	

Berdasarkan tabel 1 diatas, ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok, dari data *pre test*, tidak ada pemain yang memiliki skor ketepatan *Passing* pada kelas interval ≥ 124 . 1 (satu) orang (5%) memiliki skor ketepatan *Passing* pada kelas interval 104-123, berada pada kategori baik. Dan 19 orang (Sembilan belas) orang (95%) memiliki skor ketepatan *Passing* pada kelas interval 85 – 103, berada pada kategori sedang, Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 95.10. Dapat disimpulkan ketepatan *Passing* (*pre test*) Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok berada pada kategori sedang. Kemudian dari data *post test*, 1 (satu)

orang (5%) memiliki skor ketepatan *Passing* pada kelas interval ≥ 124 . 15 (lima belas) orang (75%) memiliki skor ketepatan *Passing* pada kelas interval 104-123, berada pada kategori baik. Dan 4 (empat) orang (20%) memiliki skor ketepatan *Passing* pada kelas interval 85 – 103, berada pada kategori sedang, Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 109.35. Dapat disimpulkan ketepatan *Passing* (*post test*) Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok berada pada kategori baik.

2. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, didahului dengan melakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas masing-masing dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors*, yaitu uji normalitas sebaran data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors* dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujianya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika $L_{\text{observasi}}(L_o)$ yang diperoleh dari data pengamatan melebihi $L_{\text{tabel}}(L_t)$ dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila $L_{\text{observasi}}(L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari $L_{\text{tabel}}(L_t)$ secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut :

H_a ditolak jika, $L_{\text{observasi}}(L_o) > L_{\text{tabel}}(L_t)$

H_o diterima jika, $L_{\text{observasi}}(L_o) < L_{\text{tabel}}(L_t)$

No	Variabel	N	L_o	L_t	Distribusi
1	Ketepatan <i>Passing</i> (<i>Pre Test</i>)	20	0.131	0.190	Normal
2	Ketepatan <i>Passing</i> (<i>Post Test</i>)	20	0.170	0.190	Normal

Dilihat dari tabel rangkuman hasil analisis uji *liliefors* diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data tes awal (*pre-test*) ketepatan *Passing* diperoleh skor $L_o = 0,131$ dengan $n = 20$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar daripada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Data tes akhir (*post test*) ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok diperoleh skor $L_o = 0,170$ dengan $n = 20$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar daripada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akhir (*Post test*) ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan metode bermain terhadap ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok”.

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Beda *Mean* Uji t) Ketepatan *Passing* Sepakbola

Variabel	Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Ketepatan <i>Pre Test</i>	95.10	20	13,37	1,72	Signifikan
<i>Passing Post Test</i>	109.35				

Tabel 2 menunjukkan pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok dengan rata-rata *pre test* sebesar 95.10 dan *post test* nya meningkat menjadi 109.35 (meningkat 14.25). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 13,37 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.72 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 19$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka t_{hitung} > t_{tabel} (13,37 > 1,72). Maka H_a diterima dan H_o ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok.

PEMBAHASAN

Sebelum memberikan latihan/perlakuan pada sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre test*) ketepatan *Passing* sepakbola. Berdasarkan hasil tes awal ketepatan *Passing* dengan metode bermain, diperoleh rata-rata *Passing* sebesar 95.10 poin. Setelah tes awal (*pre test*) kemudian sampel diberiperlakukan metode bermain selama 16 kali pertemuan. Setelah melewati latihan selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) ketepatan *Passing* sepakbola. Dari tes akhir diperoleh hasil rata-rata *Passing* sepakbola sebesar 109.35 poin. Berdasar hasil tersebut dapat diketahui bahwa diperoleh rata-rata peningkatan *Passing* sebanyak 14.25 poin. Dari analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji t diperoleh hasil t_h = 13.37 > t_t = 1,72. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan, terdapat pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *Passing* sepakbola Atlet U-15 SSB Obor Kota Solok.

Metode bermain adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik kemudian mempraktikkannya dalam proses permainan (Koger, 2007). Metode bermain juga akan membuat anak lebih mudah untuk mencerna latihan dan lebih cepat untuk menguasai teknik-teknik yang dipelajari, (Soniawan, 2018). Berdasarkan pendapat tersebut disimpulkan bahwa pada permasalahan teknik *Passing* sepakbola dengan metode bermain sebagai program untuk perbaikannya.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dengan metode bentuk bermain dapat meningkatkan ketepatan *Passing*. Hasil penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi setiap pelatih menjadi suatu acuan untuk membuat metode latihan *Passing*. Dengan metode bentuk bermain dalam latihan *Passing* membuat seluruh atlet langsung merasakan suasana yang sebenarnya ketika saat bertanding, sehingga keadaan ini membuat atlet

lebih terbiasa dan akan mudah meningkatkan keterampilannya saat pertandingan sebenarnya.

Metode bermain dalam latihan *Passing* ini sangat menguntungkan karena saat melakukan latihan atlet tidak merasakan kebosanan dan atlet juga langsung merasakan situasi yang sebenarnya saat bertanding. Metode bermain dilakukan dengan cara membagi atlet menjadi dua tim, dan mereka bermain dengan tujuan melakukan *Passing* kearah gawang lawan, dengan itu atlet akan merasa lebih senang melakukan latihan dan tujuan latihan tercapai dengan mudah, dan juga secara tidak langsung akan meningkatkan kelincahan atlet dalam bermain, karena kelincahan ialah kemampuan atlet dalam merubah arah dengan waktu cepat dan efisien, (Arifianto, 2017).

Dari penjelasan diatas, maka latihan metode bentuk bermain bisa menjadi referensi bagi para pelatih sepakbola untuk memasukkan latihan metode bentuk bermain ini kedalam program latihan dalam usaha meningkatkan ketepatan *Passing* pemain sepakbola. Karena latihan dengan metode bentuk bermain ini sudah terbukti dapat meningkatkan ketepatan *Passing* pemain seperti yang telah penulis paparkan sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut: terdapat pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *Passing* sepakbola atlet U-15 SSB Obor Kota Solok ($t_{hitung} = 13,37 > t_{tabel} = 1,72$). Maka di peroleh nilai rata-rata *pre test* = 95,10 dan nilai rata-rata *post test* = 109,35 karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan ketepatan *Passing* sebesar = 14,25. Disarankan kepada penulis selanjutnya agar lebih mengembangkan metode bermain dalam latihan bermain sepakbola supaya lebih banyak lagi variasi dalam melakukan latihan metode bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249-256.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Donie, D. (2017). Pendekatan konseling dalam pencegahan kebiasaan merokok pada atlet. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 82-92.
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 54-64.

- Herlina, J., & Irawan, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 200-205.
- Hermanzoni, Hermanzoni. (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120-125.
- Ihsan, N, Zulman, Z, & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Tinggi Padang Laut Pariaman. *jurnal performa olahraga*, 3 (1), 1-6
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Kim B, Kim Y. (2019). Growing As Social Beings: How Social Media Use For College Sport Is Associated With College Student' Grop Identity And Collective Selfestem. *Jurnal Computers In Human Behavior*, Volume 97, Halaman 241 - 249
- Koger.(2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*.Klaten.
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018).Pengaruh Recovey Aktif dan Pasif Dalam. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(2), 38-41.
- Lystad, R. P. Pollard, H, & Graham, P, L. (2009). Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observation studies, *journal of science and medicine in sport*, 12(6), 614-621.
- Mulya, U. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri. *Jurnal Patriot*, 2(4), 951-962.
- Naldi, I., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendekia.
- Pinar S, Ozdol Y and Ozer M K, (2012).Investigation Of Physical Activity Levels Of Male Student During School Time, Does Participation In Regular Sport Activities Affect On Physical Activity Levels Of Students?.,*Jurnal Procedia – Social And Behavioral Sciences*, Volume 49, Halaman 1609 - 1613.
- Putra, A. T, & Afrizal, S. (2020) Kontribusi Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heding Sepakbola. *jurnal patriot*, 2(2), 616-626.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa*, 5(1), 92-100

- Rahmad, Ali, & Syahara, S. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan, *jurnal patriot*, 1(1), 123-130.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Setiawan, Y, Sodikoen, I, & Syahara, S. (2017). The contribution of leg muscle strength and dynamic balance towards the ability of dolly chagi kick.
- Soulliard Z A, Kauffman A A, Harris H F F, Perry J E and Ross M J, (2019). Examining Positive Body Image, Sport Confidence, Folw State, And Subjektif Performance Among Student Athletes And Non Athletes, *Jurnal Body Image*, Volume 28. Halaman 93 – 100.
- Soniawan, Vega, and Roma Irawan. "Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long *Passing* Sepakbola." *Performa* 3.01 (2018): 42-42.
- Taufiqurriza, H. (2012). Tingkat keterampilan dasar permainan sepak bola pada siswa sekolah dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1).
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasio