

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PASSING MELALUI VARIASI LATIHAN BERBALIK DAN MENGOPER BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN DI SSB SINAR PAGI**

**Amansyah<sup>1</sup> Ricko Tampaty Sinaga<sup>2</sup>**

***Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil passing melalui variasi pemberian tindakan latihan berbalik dan mengoper bola pada atlet sepak bola usia 13-15 tahun di SSB Sinar Pagi tahun 2014. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola usia 13-15 tahun yang berjumlah 16 orang yang akan diberikan tindakan berupa variasi latihan berbalik dan mengoper bola. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang dilakukan melalui metode Penelitian Tindakan dalam kelas dalam bidang Kepelatihan Olahraga. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan di akhir siklus yang berbentuk aplikasi penilaian dengan menggunakan tes passing.*

**Kata Kunci:** *Passing, Sepak Bola, SSB Sinar Pagi*

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di dunia ini baik dari semua kalangan maupun usia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya *club* dan sekolah-sekolah sepakbola yang dapat ditemukan dimana saja baik di kota manapun. Disamping itu untuk memainkan permainan sepakbola cukup mudah dan sangat menarik karena dimainkan secara tim atau kelompok. Yang menjadikan permainan ini semakin menarik adalah dituntutnya kerjasama dalam tim tersebut, permainan sepakbola dilakukan oleh dua tim yang setiap tim berjumlah 11 orang pemain.

Dalam permainan sepakbola teknik merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat penting, kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola sangat dipengaruhi oleh teknik yang dimilikinya. Apabila seorang pemain mempunyai kondisi fisik yang sangat baik dan mempunyai mental yang kuat tetapi tidak memiliki teknik yang baik maka hal tersebut akan sia-sia. Teknik dapat diperoleh setelah melakukan latihan yang cukup lama dan rutin melaksanakannya.

**1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Sucipto dkk (2000: 7) sepakbola merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala menggunakan kepala dan dada, khusus penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan di daerah kotak enam belas meter/area pinalti.

Dalam pertandingan sepakbola digunakan bola berbentuk bulat yang terbuat dari kulit dan lapangan persegi panjang. Permainan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dua hakim garis yang mempunyai wewenang penuh untuk

---

<sup>1</sup> *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*

<sup>2</sup> *Penulis adalah Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*

menjalankan pertandingan sesuai dengan peraturan permainan. Pertandingan dilangsungkan dalam dua babak diselingi dengan waktu istirahat. Tim yang menjadi pemenang adalah tim yang lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya.

Muhajir (2004: 24) Berpendapat suatu kesebelasan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang harus dipenuhi sebelum bermain. Dimana peraturan tersebut berfungsi untuk mengontrol jalannya pertandingan sehingga tidak terjadi kecurangan atau cedera yang menimpa pemain. Peraturan permainan sepakbola: 1. Lapangan permainan, 2. Bola, 3. Jumlah pemain, 4. Perlengkapan pemain, 5. Wasit, 6. Asisten wasit, 7. Lamanya pertandingan, 8. Memulai dan memulai kembali permainan, 9. Bola didalam dan di luar permainan, 10.cara mencetak gol, 11.offsaid, 12. Pelanggaran dan kelakuan tidak sopan, 13. Tendangan bebas, 14. Tendangan pinalti, 15. Lemparan ke dalam, 16. Tendangan gawang, 17. Tendangan sudut.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar (1992: 27) mengatakan, “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik *passing*, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang. Sucipto dkk (2000:17) mengatakan “beberapa teknik yang harus dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), menjaga gawang (*goal keeping*).

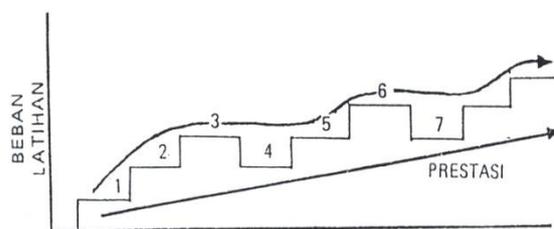
Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regunya berjumlah sebelas orang. Yang dimainkan menggunakan sebuah bola dan lapangan persegi panjang yang memiliki dua gawang berlawanan, yang dipimpin oleh wasit dan asisten wasit. Dan tujuan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang regu lawan.

## **2. Hakikat Latihan**

Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukan latihan, latihan yang dilakukan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram dan berkesinambungan. Bempa (1983: 37) mengemukakan “latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang. Yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan” sedangkan Harsono (1988 :101) mengemukakan “latihan adalah proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau bekerja”.

Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume,intensitas,recovery interval* atau masa istirahat selama latihan. Kemudian dalam upaya latihan efektif dan bermanfaat latihan itu sendiri harus didasari prinsip-prinsip latihan, yaitu: prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip kekhususan (*spesialisasi*), prinsip *individualisasi*, prinsip intensitas latihan, prinsip *reversibility*, prinsip latihan beraturan, prinsip tes-tes uji coba dan prinsip

pemulihan” (Harsono,1988: 102). Di dalam latihan, selain pelaksanaan yang sistematis diperlukan juga peningkatan beban latihan. Adapun hal yang perlu dipertimbangkan dalam mendisain latihan *overload* (Bompa, 1983: 31 dalam Harsono 1991:16) menyarankan untuk memakai sistem yang disebut sistem tangga (*step type approach*).



**Gambar 1. Penambahan beban latihan secara bertahap (Harsono, 1988: 105)**

Keterangan gambar: setiap jenis *vertical* menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap jenis *horizontal* adalah tahap adaptasi terhadap beban yang baru dinaikkan.

Beban latihan naik pada anak ke 3 anak tangga pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle 4* beban diturunkan, maksudnya adalah memberi kesempatan pada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau adaptasi terhadap peningkatan beban latihan berikutnya.

Dalam melaksanakan program latihan perlu memperhatikan keseimbangan beban latihan dan mengetahui kemampuan atlet yang dilatih. Sajoto (1988: 119) melaksanakan program latihan 3 kali seminggu untuk menghindari terjadinya kelelahan yang kronik. Latihan juga bukan hanya melihat frekuensi, tetapi melihat bagaimana kualitas latihan. Suatu program latihan juga harus disusun berdasarkan usia para atletnya, dan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas serta kemampuan dari setiap individu atlet yang terlibat.

Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa “tujuan suatu sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, untuk mencapai itu ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama untuk atlet itu: 1. Latihan fisik, 2. Latihan teknik, 3. Latihan taktik dan strategi, 4. Latihan mental.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang-ulang dengan memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah dalam jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi secara maksimal.

### **3. Hakikat Passing Dalam Permainan Sepakbola**

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. *Passing* pada dasarnya merupakan upaya untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Seperti dikemukakan A.Sarumpaet dkk (2007: 20) mengatakan “*passing* bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya”. Danny Mielke (2007: 19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, *passing* merupakan teknik dasar sepakbola yang mempunyai peran penting untuk

menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim. *Passing* pada prinsipnya bertujuan untuk memberi umpan dan selanjutnya melakukan penyerangan pertahanan lawan. Hal ini sesuai dengan tujuan *passing* bola yang dikemukakan Sarumpaet dkk (1992: 20), yaitu:

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
- 2) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan.
- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- 4) Usaha melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Kemampuan pemain sepakbola melakukan *passing* dengan cermat dapat digunakan sebagai serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Selanjutnya Sarumpaet dkk (1992: 21) menyatakan *passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Pemain yang melakukan *passing* mempunyai percaya diri untuk melakukan *passing* yang terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga oleh lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Danny Mielke (2007: 19) mengatakan “dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Pendapat tersebut menunjukkan, *passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan saat melakukan penyerangan terhadap tim lawan dan dapat mendukung menciptakan gol ke gawang lawan.

Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam oleh seorang pemain sepakbola saat bertanding. Danny Mielke (2007: 20) mengatakan “kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola. selain itu kaki bagian dalam merupakan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*



Gambar 2. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam  
Sumber : Danny mielke (2007 :21)

#### **4. Hakikat Variasi Latihan**

Latihan yang dilaksanakan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk dapat bertahap terus meningkat intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan. Dan untuk meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan. Kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet merasa bosan dalam melakukannya, sehingga kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya.

Menurut Bompa (1983: 101) “kemampuan pelatih untuk menciptakan dan memungkinkan daya kerja dengan adanya daya kerja akan sangat menguntungkan untuk keberhasilan variasi dalam latihan” dan selanjutnya Bompa (1983: 41) memaparkan “bila seorang pelatih membuat program latihan, maka ia harus mempertimbangkan semua keterampilan-keterampilan dan gerakan-gerakan yang mana sangat dibutuhkan untuk memenuhi tujuannya”. Sehingga seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihan, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi latihan.

Harsono (1988: 121) mengatakan “variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari”. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan, oleh karena itu pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan. Karena dengan variasi-variasi latihan yang baik dan benar akan menghilangkan rasa bosan dan jenuh atlet sehingga keberhasilan tujuan latihan akan tercapai.

#### **5. Hakikat Latihan Berbalik dan Mengoper Bola**

Latihan berbalik dan mengoper bola adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan cara tempatkan beberapa pemain ditengah-tengah, dan beberapa pemain lainnya masing-masing di depan dan di belakang pemain tengah itu. Perintahkan pemain di tengah membalikkan tubuhnya kepada pemain di belakang yang mengoper bola ke arahnya. Ketika pemain di belakang mengoper bola kepadanya, dia harus berteriak memberinya isyarat, “berbalik” pemain di tengah segera membalikkan tubuhnya, melihat ke arah datangnya bola dan langsung menendang atau mengoper bola itu kembali kepada pemain yang menendangnya. Setelah pemain di tengah menendang bola itu kembali ke pengirimnya, pemain satunya lagi mengoper bola kepadanya dan berteriak “berbalik” gerakan ini harus dilakukan tanpa henti. Pemain di tengah harus bisa menggunakan kaki kiri maupun kanannya. Tujuan dari latihan berbalik dan mengoper bola adalah dapat membangun komunikasi yang efektif di lapangan, membuat pemain sigap mencari arah datangnya bola, menerima dan mengoper bola dengan kedua kakinya. Kemudian, bentuk latihan *passing* ini juga untuk meningkatkan keterampilan teknik pemain secara perorangan dalam melakukan *passing*.

Untuk melakukan latihan berbalik dan mengoper bola dapat dilakukan dengan berbagai cara variasi. Latihan berbalik dan mengoper bola sendiri banyak variasi bentuknya dalam latihan, tergantung pada pelatih, bentuk mana yang akan dipergunakan dalam melatih berbalik dan mengoper bola. Ditinjau dari bentuk latihan berbalik dan mengoper bola, maka latihan tersebut adalah mengutamakan peningkatan keterampilan teknik secara individu, sehingga pemain dapat dengan lebih terampil dalam melakukan *passing*.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan dengan II siklus, Apabila I siklus sudah ada peningkatan maka siklus II tidak dilaksanakan. I siklus dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekwensi latihan 4 kali dalam seminggu.

Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh atlet usia 13-15 tahun di SSB Sinar Pagi yang berjumlah 16 orang atlet. Subjek pemberi tindakan dalam penelitian ini adalah peneliti.

Kolaboratif dalam penelitian ini adalah coach Suriadi yang bertugas sebagai pengamat sekaligus penilai pada saat peneliti memberikan materi latihan yaitu variasi berbalik dan mengoper bola.

Sumber Data: (1) Atlet, untuk mendapatkan data tentang kemampuan *passing* dengan variasi latihan berbalik dan mengoper bola pada atlet SSB Usia 13-15 tahun SSB Sinar Pagi, (2) Pelatih, sebagai kolaborator, untuk melihat peningkatan kemampuan *passing* pada atlet usia 13-15 tahun SSB Sinar Pagi dan sekaligus penilai pada saat peneliti memberikan latihan variasi latihan berbalik dan mengoper bola.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindak olahraga ini terdiri dari tahap sebagai berikut:

### **1. Tes**

Pada tahap ini kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah melakukan tes kepada atlet SSB Sinar Pagi usia 13-15 tahun terhadap hasil metode variasi latihan yang dilakukan oleh atlet selama 4 minggu yang terdiri dari I siklus, dimana masing-masing siklus dilakukan selama 2 minggu, namun apabila siklus I target sudah tercapai, maka peneliti tidak akan melanjutkan ke siklus II, kegiatan lain yang dilakukan pada tahap ini ialah membuat lembar observasi.

### **2. Observasi**

Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas atlet SSB Sinar Pagi dan pelatih selama kegiatan latihan melalui metode variasi latihan berbalik dan mengoper bola.

## **Prosedur Penelitian Tindakan Kelas Dalam Bidang Olahraga**

Untuk mengetahui secara jelas atlet SSB Sinar Pagi memiliki hasil *passing* yang kurang baik, maka dilakukan observasi dan berdiskusi dengan pelatih dan beberapa dosen, maka ditetapkan tindakan untuk meningkatkan hasil *passing* melalui variasi latihan berbalik dan mengoper bola. prosedur penelitian meliputi kegiatan persiapan tindakan, pelaksanaan tindakan untuk setiap siklus, pemantauan (*observing*), analisis dan refleksi.

### **1. Siklus I**

#### **a. Tahap perencanaan tindakan ( alternatif pemecahan I )**

Pada tahap ini peneliti dan pelatih menyusun skenario program latihan yang terdiri dari :

1. Peneliti melakukan analisa program untuk mengetahui kompetensi yang akan disampaikan kepada atlet.

2. Membuat rancangan program dengan mengacu pada tindakan/*treatment* yang diterapkan dalam PTK, yaitu peningkatan kemampuan *passing* menggunakan variasi latihan berbalik dan mengoper bola.
3. Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian hasil *passing*.
4. Menyiapkan Program latihan variasi latihan berbalik dan mengoper bola.
5. Indikator pencapaian

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Melaksanakan proses latihan sesuai dengan program yang telah disepakati. Peneliti bertindak sebagai pelatih yang memotivasi dan menyampaikan tujuan dari latihan. Peneliti menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan latihan yang akan dilaksanakan.

c. Observasi dan evaluasi I

Pada tahap ini harus dilakukan observasi dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan. Pelatih ikut membantu sebagai pengamat untuk melihat kekurangan—kekurangan yang terjadi dan apakah kondisi latihan sudah terlaksana sesuai program latihan ketika tindakan dilakukan.

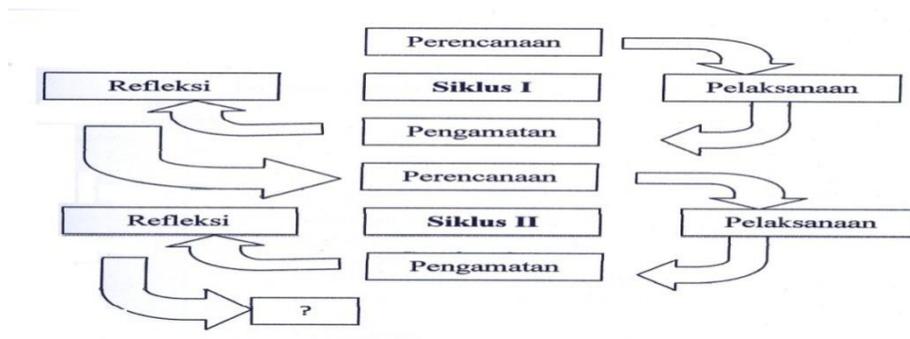
d. Tahap Refleksi I

Hasil yang didapat dari tiap tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisa pada tahap ini, sehingga didapat kesimpulan dari tindakan yang dilakukan dari hasil pengambilan pra post test. Hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan pada siklus II.

Setelah siklus I dan hasil belum selesai dengan tingkat penguasaan yang telah ditetapkan maka dalam hal ini dilaksanakan siklus II.

**2. Siklus II**

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan memperbaiki program latihan dari siklus I. Siklus I sebagai bahan acuan untuk perencanaan siklus II, pelaksanaan tindakan II, pengamatan/observasi II dan refleksi II.



**Gambar 3. Rencana Siklus Penelitian Tindakan Kelas dalam bidang olahraga**

Variabel penelitian ini terdiri dari 1 (satu) variabel bebas yaitu berbalik dan mengoper bola dan 1 (satu) variabel terikat yaitu *passing*. Variabel yang merupakan sumber data penelitian adalah *passing*, karena dalam penelitian ini yang akan dicari peningkatannya adalah hasil *passing*. Teknik untuk memperoleh data adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran.

Amansyah, Ricko Tampaty Sinaga: *Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak bola Usia 13-15 Tahun Di SSB Sinar Pagi*

Untuk mengukur kemampuan *passing* dilakukan dengan tes *passing* sepakbola Nurhasan.

- Tujuan
  - Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan keterampilan *passing*.
- Alat dan perlengkapan
  - Bola
  - Lapangan
  - Meteran
  - *Stopwatch*
  - Alat Tulis
  - Dinding Sasaran
- Pengetes
  - Pengawas, 1 orang
  - Pencatat, 1 orang
- Pelaksanaan tes
  - Bola diletakkan dibelakang garis 3 m dari dinding sasaran
  - Pada saat bola disepak dari belakang garis batas 3m, *stopwatch* dihidupkan
  - Bola yang memantul dari dinding/papan harus ditahan/dihentikan terlebih dulu di belakang garis, sebelum melakukan kembali
  - Apabila bola memantul jauh dari dinding maka bola tersebut harus diambil oleh pemain yang bersangkutan dan selanjutnya memainkan bola seperti semula, sampai aba-aba “stop” diberikan
  - Kegiatan harus dilakukan selama 10 detik
  - Skor yang dihitung adalah jumlah tendangan dan menghentikan bola dari belakang garis 3m selama 10 detik.



**Gambar 4. Tes Keterampilan *Passing* Sepakbola (Nurhasan 2001)**

Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, dapat dilihat dalam bentuk paparan data sampel secara distribusi persentase (%) individu. Untuk mengetahui persentase kemampuan *passing* atlet digunakan norma *Passing* Nurhasan.

Secara individu, untuk mengetahui persentase hasil *passing* atlet dengan menggunakan rumus:

$$\text{skor nilai (PPH)} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Dengan kriteria peningkatan sesuai dengan target latihan kategori (B):

82% =  $61/74 \times 100\%$  (Kategori Baik)

71% =  $53/74 \times 100\%$  (Kategori Cukup)

62% =  $46/74 \times 100\%$  (Kategori Sedang)

50% =  $37/74 \times 100\%$  (Kategori Kurang)

0%  $\leq$ PPH $\leq$  82% = peningkatan tidak sesuai dengan target latihan (tidak tercapai)

82%  $\leq$ PPH $\leq$  100% = peningkatan sesuai dengan target latihan (tercapai)

Keterangan :

PPH : Persentase Penilaian Hasil

Dari uraian di atas dapat diketahui atlet yang belum tercapai peningkatan dalam latihan dan atlet yang sudah tercapai peningkatan dalam latihan secara individu sesuai dengan peningkatan target latihan.

Secara kelompok dapat juga diketahui apakah peningkatan atlet dalam latihan tercapai, dilihat dari persentase atlet yang sudah tuntas dalam peningkatan latihan dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$PKK = \frac{\text{Banyak atlet yang PPH} \geq 82}{\text{Banyak atlet keseluruhan}} \times 100\%$$

Keterangan :

PKK : Persentase Ketuntasan Kelompok

Berdasarkan kriteria tercapainya peningkatan latihan, jika telah tercapai hasil maksimal (Target) 82% maka peningkatan secara kelompok telah tercapai.

## **HASIL**

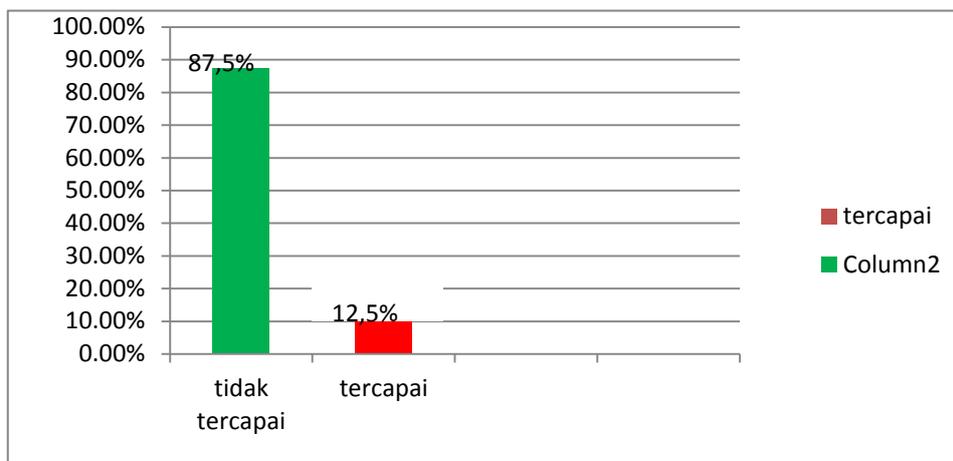
Berdasarkan dari deskripsi penelitian, maka diperoleh hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pada kondisi awal sebelum diberi tindakan variasi latihan berbalik dan mengoper bola, atlet diberikan tes awal dan diperoleh hasil. Dari 16 orang atlet SSB Sinar Pagi Bandar Setia terdapat 2 orang atlet (12.5%) yang telah mencapai target latihan dan 14 orang atlet (87.5%) belum mencapai target, dengan nilai rata-rata 61 dengan kategori sedang.

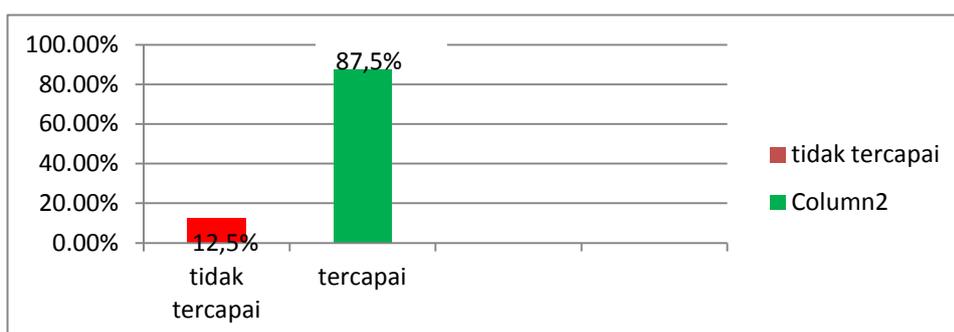
## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan variasi latihan berbalik dan mengoper bola dapat memberikan pengaruh serta peningkatan hasil *passing*. Dimana terlihat hasil latihan atlet dari tes awal belum memenuhi target, setelah diberi perlakuan pada siklus hasil latihan *passing* meningkat dan sudah memenuhi target

Amansyah, Ricko Tampaty Sinaga: Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak bola Usia 13-15 Tahun Di SSB Sinar Pagi



Gambar 5 : Grafik Hasil tes siklus I



Gambar 6 : Grafik Hasil Tes Siklus II

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil tes yang dicapai oleh atlet setelah diberi tindakan terlihat peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai oleh atlet pada siklus I telah sesuai dengan target latihan yang ditetapkan sebelumnya sehingga penelitian tidak dilanjutkan ke siklus II. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan dengan variasi latihan berbalik dan mengoper bola dapat meningkatkan kemampuan *passing* atlet usia 13-15 tahun SSB Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2014.

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada para pelatih khususnya pelatih SSB Sinar Pagi Bandar Setia agar dapat menggunakan variasi latihan berbalik dan mengoper bola untuk dapat meningkatkan hasil *passing* atlet.
2. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan dalam kepelatihan olahraga dengan melalui variasi bentuk-bentuk latihan teknik lainnya

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Rinneka Cipta, Jakarta
- Bompa T.(1983). *Teory And Methodology Of Training Second Edition*.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta
- Kristiyanto, Agus (2010). *Penelitian Tindak Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. UNS, Surakarta
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi, Klaten
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Raya, Jakarta
- Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama Dengan Ditjen Olahraga, Jakarta
- Sajoto.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta
- Sarumpaet. A, Zulfar Djazet dan Imam Sadikin (1992). *Permainan Besar* Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Jakarta
- Sucipto.(2000). *Sepak Bola*.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta
- Tim Penyusun (2007). *Pedoman Penulisan Skripsi FIK UNIMED*. FIK UNIMED, Medan
- Mukholit,Agus.(2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Surakarta