

LATIHAN *EXERCISE WITH GROUPS OF 3* DAN *EXERCISE WITH GROUPS OF 4* DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* SEPAK BOLA

Nova Rizzal Nurhabib¹, Lalu Hulfian²

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIKKM UNDIKMA

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIKKM UNDIKMA

Email: novarizzal.nurhabib17@gmail.com

Abstrak: Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola oleh pemain, dengan menendang ke gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain sepak bola. Hasil pengamatan di lapangan masih banyak pemain yang belum melakukan *passing* dengan baik. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4*, serta latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepakbola pada pemain Kelunging FC Tahun 2020. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada pemain Kelunging FC 2020. Penelitian ini menggunakan tes perbuatan dengan desain penelitian yaitu *two group pretest-postest design*. Populasi dan sampel adalah keseluruhan pemain Kelunging FC yang berjumlah 22 orang. Pelaksanaan penilaian *passing* dilakukan dengan menahan dan menyepak bola bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan selama 30 detik. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 22. Hasil uji-t kelompok 1 diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,003 < 0,05$ dan kelompok 2 nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,038 < 0,05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan uji perbedaan rata-rata data *post-test* kelompok 1 dan 2 diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,026 < 0,05$ dengan nilai persentase peningkatan pada kelompok 1 sebesar 12,93% dan kelompok 2 sebesar 3,96%. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa latihan *exercies with groups of 3* lebih berpengaruh dari pada latihan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* pada pemain Kelunging FC Tahun 2020.

Kata Kunci : Kemampuan *Passing*, Latihan *exercies with groups of 3*, Latihan *exercies with groups of 3*,

Abstract: Football is a game that is done by kicking the ball by the player, by kicking the goal and aiming to put the ball into the opponent's goal. Passing is one of the basic techniques that must be mastered by soccer players. The results of observations on the field are still many players who have not done well passing. The formulation of the problem in this research is whether there is an effect of *exercies with groups of 3* and *exercies with groups of 4*, and which *exercies* have more influence on the passing ability of football on Kelunging FC players in 2020. The purpose of this study is to determine the effect of *exercies exercise with groups of 3* with *groups of 3* and *exercies with groups of 4* to the ability of passing soccer on the Kelunging FC 2020 players. This study uses an action test with a research design that is *two group pretest-postest design*. The population and sample are all 22 Kelunging FC players. The passing assessment is carried out by holding and kicking the ball alternately between the left foot and right foot for 30 seconds. Data were analyzed using SPSS version 22. Group 1 t-test results obtained significant values (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,003 < 0,05$ and group 2 significant values (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,038 < 0,05$. Then these results indicate that there are significant differences. Based on the test differences in the average post-test data of groups 1 and 2 obtained a significant value (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,026 < 0,05$ with a percentage increase in group 1 of 12,93% and group 2 of 3,96%. Based on the results of the analysis it can be concluded that exercising with groups of 3 is more influential than exercising with groups of 4 on the passing ability of the FC Kelunging players in 2020.

Keywords: Passing ability, Exercise with groups of 3, Exercise with groups of 3,

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda. Hampir sebagian besar masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola, meskipun sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini (Nugraha, 2013).

Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang

direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Permainan sepak bola merupakan suatu permainan atau kerja sama tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan satu tim untuk mencapai hasil maksimal. Selain kemampuan individu, kerja sama dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepak bola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan.

Seorang pemain sepak bola agar dapat mencapai hasil permainan yang baik harus memiliki fisik, mental dan macam-macam teknik dasar bermain sepak bola, teknik dasar permainan

sepak bola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Menurut Komarudin (2011), secara garis besar teknik sepak bola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) dan teknik dasar dengan bola. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik dan menarik.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik mengoper bola (*passing*). *Passing* berfungsi mengalirkan bola ke mana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Walaupun pemain memiliki kemampuan dan keterampilan yang tinggi, seorang pemain sepak bola juga bergantung pada setiap anggota tim lainnya untuk menciptakan permainan yang baik, menarik dan membuat keputusan yang tepat sesuai kebutuhan tim. Agar dapat berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan individunya seperti teknik *passing*, karena hampir sepanjang permainan pemain sepakbola akan selalu menggunakan teknik *passing*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada Club Keluncing FC pada waktu pertandingan Babinsha cup, Montong Gading cup, Larpa cup, Terara cup, LGG Perian dan Kades cup Jenggik hampir semua pemain belum melakukan *passing* dengan baik dan efektif, para pemain sering salah *passing* dikarenakan lapangan yang tidak rata, kurang percaya diri saat melakukan *passing*, terganggunya konsentrasi pemain karena saling menyalahkan saat bermain, sorakan dari penonton lawan serta perasaan grogi saat bertanding dan babak final. Hal ini mengakibatkan *passing* tidak sampai ke teman, *passing* terlalu kencang, dan *passing* yang asal-asalan sehingga tidak sesuai dengan sasaran.

Menurut penelitian Suantama, dkk. (2017) pada siswa SSB Putra Mumbul usia 10-13 tahun pemberian metode latihan *wall pass* dan *push and run* berpengaruh terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola SSB Putra Mumbul usia 10-13 tahun, akan tetapi pelatihan *push and run* lebih baik daripada pelatihan *wall pass* dalam akurasi *passing* permainan sepak bola. Sedangkan menurut penelitian Saputra, dkk. (2016), Pemberian pelatihan *passing drop pass* dan *passing segitiga* memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* sepak bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola MTs Negeri Patas 2016, akan tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengaruh pelatihan *passing drop pass* dan *passing segitiga*.

Berdasarkan hal ini variasi latihan *passing* yang berbeda-beda memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap kemampuan *passing* sepak bola. Namun tidak ditemukan pengaruh latihan

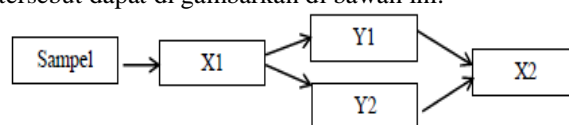
exercies with groups of 3 dan *exercies with groups of 4* untuk meningkatkan *passing*, sehingga penting untuk mengetahui pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4*, serta latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada pemain Keluncing FC 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *two group pretest-postest design*.

Pelaksanaan rancangan ini adalah dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*), berupa latihan *exercise with group of 3* dan *exercise with group of 4* terhadap subjek dalam waktu tertentu, pengukuran (*passing*) dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Sedangkan pengaruh perlakuan di ukur dari perbedaan antara pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*). Rancangan penelitian tersebut dapat di gambarkan di bawah ini:



Gambar 1. Rancangan Penelitian (Arikunto, 2010)
Keterangan :

X₁ : Nilai *Pretest* (sebelum diberi latihan *exercise with group of 3* dan *Exercise with group of 4*)

Y₁ : *Treatment 1* (latihan *exercise with group of 3*)

Y₂ : *Treatment 2* (latihan *exercise with group of 4*)

X₂ : Nilai *Posttest* (sesudah diberi latihan *exercise with group of 3* dan *exercise with group of 4*)

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Umum Desa Perian. Frekuensi latihan 3 kali seminggu dimulai pada tanggal 17 Februari 2020 sampai dengan tanggal 28 Maret 2020.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah keseluruhan sampel penelitian arau objek yang akan diteliti. Sedangkan sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2005). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sehingga jumlah populasi

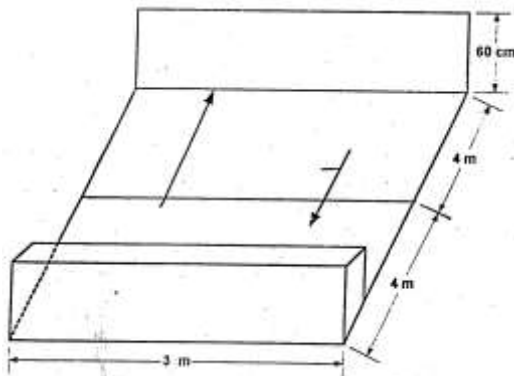
dan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain Kelunging FC yang berjumlah 22 orang.

Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument ini menggunakan tes menyepak dan menghentikan bola berdasarkan Nurhasan 2000. Pertimbangan menggunakan tes ini adalah tes sederhana tapi menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat. Prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Alat yang di gunakan :
 - a. Bola
 - b. *Stopwatch*
 - c. Alat tulis
 - d. Pluit
 - e. Cone
 - f. Kamera
 - g. Meteran
2. Pelaksanaan
 - 1) Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
 - 2) Pada aba-aba “Ya” testee memulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahannya kembali dengan kaki di belakang garis tembak kaki yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama.
 - 3) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan selama 30 detik.
 - 4) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
 - 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a) Bola di tahan dan di sepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
 - b) Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja
 - 6) Cara Menskor : Jumlah menyepak dan menangkis bola yang sah, selama 30 detik. Hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola.

Untuk jelasnya dapat dilihat gambar di bawah ini:



Gambar 2. Lapangan Tes Menyepak dan Menghentikan Bola (Sumber: Nurhasan, 2000)

Pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi dan tes perbuatan. Metode

dokumentasi adalah suatu cara mengumpulkan data-data berupa dokumentasi pemain Kelunging FC. Sedangkan metode tes perbuatan digunakan untuk memperoleh data-data tentang peningkatan *passing* sepak bola, metode observasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah proses pengumpulan data dilakukan benar atau tidak.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan software SPSS 22

1. Uji Prasyarat
 - a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 22.
 - b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.
2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 22. Apabila hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) > 0,05 maka H_a diterima.

Adapun untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase. Peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut ini gambaran umum hasil data kelompok satu dan kelompok dua:

Tabel 1. Data Hasil Kemampuan *Passing* Sepak Bola pada Pemain Sepak Bola Kelunging FC Tahun 2020

Hasil Tes dan Variabel	N	Min.	Mak.	Mean	Std Dev
Pre-test kel 1	11	8	11	9,82	1,16
Pre-test kel 2	11	8	10	9,18	0,75
Post-test klp 1	11	8	13	11,09	1,86
Post-test klp 2	11	8	11	9,54	1,03

- a. Uji Normalitas

Hasil perhitungan uji persyaratan diketahui data-data pada kelompok 1 diperoleh nilai signifikan *Pre-test* 0,200 dan nilai signifikan *Post-test* 0,100, sedangkan untuk kelompok 2 nilai signifikan *Pre-test*

0,100 dan nilai signifikan *Post-test* 0,165. Berdasarkan data kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sig (p) > 0,05, maka dapat disimpulkan data-data penelitian tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil perhitungan uji homogenitas diketahui data-data pada kelompok 1 $F_{hitung}=3,044$ dan nilai signifikan 0,095, sedangkan kelompok 2 $F_{hitung}=1,145$ dan nilai signifikan 0,800. Berdasarkan hasil uji homogenitas kemampuan *passing* sepak bola diperoleh nilai nilai signifikansi > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

Jumlah sampel untuk kelompok 1=11 dan kelompok 2=11. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau (α) = 0,05 dengan derajat bebas (df) sebanyak 20 sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1.520$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) > 0,05 : 0,144 > 0,05 maka H_0 di terima. Artinya tidak terdapat perbedaan kemampuan *passing* antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum di berikan latihan yang berbeda pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

1. Pengaruh Latihan *Exercies With Groups Of 3* terhadap Kemampuan *Passing* Sepak Bola Pemain Keluncing FC Tahun 2020

Uji perbedaan pada kelompok 1 dengan perlakuan latihan *Exercies With Groups Of 3* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *passing* sepak bola antara sebelum dan setelah diberikan latihan perlakuan pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau (α) = 0,05 dengan derajat bebas (df) sebanyak 10 dengan nilai statistika uji $t=-3.825$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) < 0,05 : 0,003 < 0.05 maka H_0 di tolak. Artinya terdapat perbedaan kemampuan *passing* yang signifikan pada kelompok 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *Exercies With Groups Of 3* pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

2. Pengaruh Latihan *Exercies With Groups Of 4* terhadap Kemampuan *Passing* Sepak Bola Pemain Keluncing FC Tahun 2020

Uji perbedaan pada kelompok 2 dengan perlakuan latihan *Exercies With Groups Of 4* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *passing* sepak bola antara sebelum dan setelah diberikan latihan perlakuan pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau (α) = 0,05 dengan derajat

bebas (df) sebanyak 10 dengan nilai statistika uji $t=-2,390$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) < 0,05 : 0,038 < 0,05 maka H_0 di tolak. Artinya terdapat perbedaan kemampuan *passing* yang signifikan pada kelompok 2 antara sebelum dan setelah di berikan latihan *Exercies With Groups Of 4* pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

3. Perbedaan Latihan *Exercies With Groups Of 3* dan Latihan *Exercies With Groups Of 4* terhadap Kemampuan *Passing* Sepak Bola Pemain Keluncing FC Tahun 2020

Uji perbedaan data *post-test* latihan *Exercies With Groups Of 3* dan latihan *Exercies With Groups Of 4* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *passing* sepak bola antara kelompok 1 dan kelompok 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Jumlah sampel untuk kelompok 1=11 dan kelompok 2=11. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau (α) = 0,05 dengan derajat bebas (df) sebanyak 20. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) < 0,05 : 0,026 < 0,05 maka H_0 di tolak. Artinya terdapat perbedaan kemampuan *passing* antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum di berikan latihan yang berbeda pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

Berdasarkan perhitungan persentase peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4* didapatkan hasil persentase peningkatan sebesar 12,93% untuk latihan *exercies with groups of 3* dan 3,96% untuk latihan *exercies with groups of 4*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *exercies with groups of 3* lebih berpengaruh dari pada latihan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* pada pemain Keluncing FC Tahun 2020.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Dalam penelitian terdapat dua kelompok diantaranya kelompok 1 diberikan perlakuan latihan *exercies with groups of 3* dan kelompok 2 diberikan perlakuan latihan *exercies with groups of 4*. Hasil analisis dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau (α) = 0,05 dari perlakuan latihan *exercies with groups of 3* diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) < 0,05 : 0,003 < 0.05, sedangkan pada perlakuan latihan *exercies with groups of 4* diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) < 0,05 : 0,038 < 0,05. Artinya terdapat perbedaan kemampuan sebelum dan setelah diberikan latihan.

Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari latihan yang diberikan terhadap kemampuan

passing pada pemain Keluncing FC Tahun 2020. Menurut Pelangi (2018), latihan yang diberikan sangat berperan penting dalam proses peningkatan kemampuan dari masing-masing pemain, dengan diberikan suatu latihan diharapkan dapat menjadikan pemain sepak bola yang profesional dan berkualitas. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola, terutama digunakan untuk mengoper bola kepada teman ataupun untuk memasukan bola ke gawang.

Pemberian latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4* berfokus pada peningkatan kemampuan *passing* terutama akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola bagi pemain. Sehingga dalam pemberian latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4* hal terpenting yang harus diperhatikan adalah pergerakan kaki saat melakukan *passing*. Menurut Pratama (2018), untuk mendapatkan teknik *passing* bola yang maksimal dibutuhkan dukungan dari gerakan-gerakan yang terkoordinasi sehingga menampakkan satu kesatuan gerakan *passing* bola yang benar.

Pemberian latihan *passing* dengan cara berkelompok seperti latihan latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bagi pemain sepak bola. Hal ini disebabkan karena permainan sepak bola merupakan olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama dalam tim, serta gerakan latihan yang diberikan sering ditemui dalam permainan. Menurut Sucipto (2000), sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang serta mencapai kerjasama team diperlukan para pemain.

Pemberian latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan *passing* pada pemain Keluncing FC Tahun 2020. Hal ini disebabkan variasi latihan *passing* yang berbeda-beda mampu memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap kemampuan *passing* sepak bola.

Adapun perbedaan latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4* adalah jumlah pemain, bola, cone dan formasi yang digunakan saat melakukan latihan. Pada saat melakukan latihan *exercies with groups of 3* ketiga pemain membentuk formasi segitiga dengan melakukan *passing* pendek menggunakan satu bola dan bertukar posisi antar pemain, arah lintasan berubah sesuai dengan intruksi dari pelatih. Sedangkan *exercies with groups of 4* keempat pemain membentuk formasi persegi dengan melakukan *passing* pendek menggunakan satu bola dan bertukar posisi antar pemain. Akan tetapi pada *exercies with groups of 4* pemain keempat

menggiring bola sampai mencapai ke tempat pemain pertama.

Bentuk latihan *exercies with groups of 3* yang diberikan pada pemain Keluncing FC memiliki bentuk yang mirip dengan *passing triangle* dimana sama-sama membentuk segitiga dengan tiga sudut, sedangkan bentuk latihan *exercies with groups of 4* mirip dengan *passing diamond* dimana sama-sama membentuk empat sudut. Hal ini mempengaruhi latihan *exercies with groups of 3* lebih berpengaruh terhadap kemampuan *passing* dari pada latihan *exercies with groups of 4* karena memiliki sudut yang lebih sedikit dari pada latihan *exercies with groups of 4*.

Jumlah sudut pada model latihan mempengaruhi ruang gerak bagi pemain, semakin sedikit sudut yang terbentuk mempermudah kerja sama antar pemain karena lebih leluasa dalam mengumpan bola ke teman. Sehingga latihan *exercies with groups of 3* tersebut dapat meningkatkan kemampuan *passing* secara maksimal.

Adapun keterbatasan saat melakukan penelitian ini diantaranya lapangan, permukaan lapangan mempengaruhi karena permukaan tanah yang rata mempermudah bola mengalir dengan baik artinya tidak berbelok arah karena faktor lapangan yang tidak rata. Cuaca, mempengaruhi latihan karena dilakukan di luar gedung atau *outdoor*, misalnya terjadi hujan. Serta kesiapan dan kemampuan masing-masing sampel juga sangat menentukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat di ambil kesimpulan peneliti sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *exercies with groups of 3* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada pemain sepakbola Keluncing FC tahun 2020. Terdapat pengaruh latihan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada pemain sepak bola Keluncing FC tahun 2020. Latihan *exercies with groups of 3* lebih berpengaruh dari latihan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada pemain sepak bola Keluncing FC tahun 2020, yaitu berdasarkan persentase peningkatan latihan *exercies with groups of 3* yaitu sebesar 12,93%.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk pihak terkait yaitu: Kepada pemain Keluncing FC agar lebih giat lagi untuk berlatih. Bagi pelaku sepak bola (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang jelas dan terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan berjalan dengan baik. Berpikir dan bertindak untuk senantiasa berjuang mencari peningkatan dan perkembangan. Menanamkan rasa percaya diri dan sikap mental yang tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Notoatmojo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pelangi, G. M. G., dan Eka, B. D. 2018. Pengaruh Pelatihan *drop Pass* dan *Wall Pass* terhadap Teknik *Passing*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 9 (1) : 1-12.
- Saputra, A. Y., Suratmin dan Kadek, H. K., 2017. Pengaruh Pelatihan *Passing Drop Pass* dan *Passing Segitiga* terhadap Keterampilan *Passing* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Negeri Patas Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 8 (2) : 1-10.
- Suantama, P. A. B., Ketut, I. S., dan Nyoman, S. 2017. Pengaruh Metode Latihan *Wall Pass* dan *Push and Run* terhadap Akurasi *Passing* dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 5 (2) : 1-10.
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.