

## KONTRIBUSI LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL AKURASI *SHORT PASSING* SEPAK BOLA

M. Kadafi<sup>1</sup>, Vigi Indah Permata Sari<sup>2</sup>, Rizki Amalia<sup>3</sup>  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

\*Corresponding author email: [mr.khadafiaja12@gmail.com](mailto:mr.khadafiaja12@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang kontribusi latihan variasi terhadap akurasi *short passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kontribusi akurasi *short passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar sebelum dan sesudah diberikan latihan variasi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang memakai tes akurasi *short passing* sebelum dan sesudah diberikan latihan variasi (*Preetest* dan *Posttest*). Sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Analisis Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi berkontribusi terhadap akurasi *short passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar. Dapat dilihat dari perhitungan uji t dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$ . Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,12 ( $\alpha = 0,05$ ) derajat kebebasan (df)  $n-k$  atau  $16-2 = 14$ . Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  ( $7,959 > 2,12$ ). Kemudian diperoleh nilai  $F_{hitung} = 63,338 > F_{tabel} = 4,49$  ( $63,338 > 4,49$ ) dengan taraf signifikansi 0,05, maka  $H_0$  ditolak. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa terdapat kontribusi latihan variasi terhadap akurasi *short passing* Sepakbola Siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,819 (81,9 %). Ini artinya 81,9 % variasi menguat atau melemahnya Akurasi *short Pasing* ditentukan oleh Latihan Variasi. Pola kontribusi antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 3.075 + 0,719X_1$  yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat Latihan Variasi akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Akurasi *short Pasing* sepakbola.

**Kata Kunci:** Latihan Variasi, Akurasi *short Pasing* sepakbola.

## ABSTRACT

*This research is quantitative. This study discusses the effect of variation training on the accuracy of short passing soccer students in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar. The purpose of this study was to determine the accuracy of students' soccer short passing in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar before and after being given variation training. This research is an experimental type of research that uses a short passing accuracy test before and after being given variation exercises (Preetest and Posttest). The sample in the study amounted to 16 students in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Normality Test Analysis, Linearity Test, Homogeneity Test, and Hypothesis Testing. The results of the study indicate that variation exercise has an effect on the accuracy of short passing soccer students in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar. It can be seen from the t-test calculation by comparing the t-count value with the t-table value. The significant decision criterion is if the t-count value > t-table, the t-table value is 2.12 ( $\alpha = 0.05$ ) degrees of freedom (df)  $n-k$  or  $16-2 = 14$ . Because tcount is greater than the value of t- table ( $7.959 > 2.12$ ). Then obtained the value of F-count =  $63,338 > F\text{-table} = 4.49$  ( $63.338 > 4.49$ ) with a significance level of 0.05, then  $H_0$  is rejected. Based on existing data, it shows that there is an effect of variation training on the accuracy of short passing of students' soccer in extracurricular activities at SMP Negeri 3 Kampar which is indicated by avalue of 0.819 (81.9%). This means that 81.9% of the variation strengthens or weakens. ShortPassing accuracy is determined by Variation Exercise. The pattern of influence between these two variables is expressed by the regression equation =  $3.075 + 0.719X_1$  which provides information that every change in one level of Variation Training will result in changes in the Accuracy of short Passing football.*

**Keywords:** Practice Variations, Accuracy short Passing football.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia. Sebagai sebuah hak dan kebutuhan dasar setiap manusia, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi (Mutohir, 2014). Kemudian (Nugraha, 2013) menyebutkan bahwa sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmani, rohani dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler". Olahraga menjadi salah satu materi wajib bagi peserta didik yaitu melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan

kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang berdasarkan pengertian didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu materi yang diajarkan dalam aktivitas permainan dan olahraga adalah aktivitas permainan sepak bola (Depdikbud, 2014).

Menurut (Muhajir, 2017) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Cabang olahraga sepak bola suatu cabang yang sangat populer di Indonesia bahkan dunia, di Indonesia sendiri sepak bola merupakan salah satu olahraga yang merakyat dan banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah bahkan tidak membedakan laki-laki maupun perempuan. Sucipto, dkk., (2010) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan penjaga gawang (*goal keeping*). Sedangkan Mielke (2013), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Permainan sepakbola adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Kemampuan-kemampuan persorangan seperti *passing*, *control*, *shooting*, *dribble*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Namun dalam penelitian ini penulis khusus membahas tentang *passing* dalam permainan sepakbola. Teknik dasar sepakbola yakni *passing* dapat di tingkatkan melalui suatu metode pelatihan yakni variasi latihan. Sehingga dengan penerapan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan siswa menjadi lebih baik dan tentunya dengan penguasaan teknik dasar sepakbola khususnya *passing* yang baik maka prestasi olahraga sepakbola juga dapat diraih. Variasi latihan adalah latihan yang diterapkan dengan cara melakukan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan suatu akurasi olahraga sehingga dapat meningkatkan kemahiran seseorang, dalam hal ini adalah akurasi siswa dalam menguasai teknik dasar *passing* sepakbola. Dalam peningkatan akurasi khususnya *passing* pada permainan sepakbola dapat menggunakan metode-metode latihan variasi seperti latihan *zig-zag*, latihan dengan mempassing bola maju mundur, latihan mempassing lurus dengan ketepatan sasaran, latihan *passing* panjang (*long pass*), dan latihan berpasangan. Latihan *Passing* Dengan Variasi Target Variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan variasi target merupakan salah satu model latihan yang dirancang bertujuan seorang atlet untuk mengetahui seberapa baiknya tingkat ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *passing* pada permainan sepakbola. Adapun ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Apri, 2012).

Variasi latihan adalah kemampuan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran untuk mengatasi kebosanan siswa atau atlet agar antusias, tekun dan semangat dan partisipasi. Dalam proses kegiatan variasi latihan bertujuan untuk menambah motivasi belajar siswa, dan untuk mengurangi kejenuhan dan kebosanan

(Mulyasa, 2010). Kemudian Lubis, (2013) variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Selanjutnya Satria dkk., (2017) menyebutkan bahwa dalam setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan atau diberikan semakin berat maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih, agar atletnya tetap ceria dan bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan.

Berdasarkan observasi waktu latihan pada hari Rabu tanggal 8 Desember 2021 yang dilakukan di SMP 3 Kampar dalam ekstrakurikuler sepakbola terlihat beberapa masalah dalam akurasi *Short passing* dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak merata, diantara 16 pemain ada 9 orang yang belum mampu melakukan *passing* dengan sempurna, seperti ketika *passing* ke kawan satu team selalu tidak tepat dan kurang akurat, sehingga *passing*nya sangat mudah di potong oleh lawan. Sehingga perlu kiranya dipilih metode pembelajaran *passing* yang sesuai dengan karakteristik siswa SMPN 3 Kampar dalam pemain sepakbola yang masih dalam taraf belajar/berlatih. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena- fenomena yang terjadi dalam latihan *passing* seperti kurang serius nya siswa mengikuti latihan *passing*, tidak tepat teknik *passing* yang dilakukan, kurangnya ketepatan dalam mempassing, kurangnya kekuatan dalam mempassing, kurangnya waktu latihan yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi (*quasi experimental design*). *quasi experimental design* atau eksperimen semu yaitu penelitian yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembandingan atau kelas kontrol Arikunto (2016). Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pre test- post test*.

Lebih lanjut Sugiyono (2010) menggambarkan desain penelitian *experiment* sebagai berikut:

**Tabel 3.1. One Group Pre Test-Post Test Design**

| Kelas      | Y <sub>1</sub>  | X                | Y <sub>2</sub>   |
|------------|-----------------|------------------|------------------|
| Eksperimen | <i>Pre Test</i> | <i>Treatment</i> | <i>Post Test</i> |

Sumber: Sugiyono (2010)

Keterangan:

**Y<sub>1</sub>** = *Pre Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi *short passing* sepakbola sebelum latihan (*treatment*) dengan diberikan latihan Variasi.

**X** = *Treatment* menggunakan latihan *long pass*.

**Y<sub>2</sub>** = *Post Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi *short passing* sepakbola sesudah latihan (*treatment*) dengan diberikan latihan Variasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Kontribusi Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

## A. Deskripsi Data

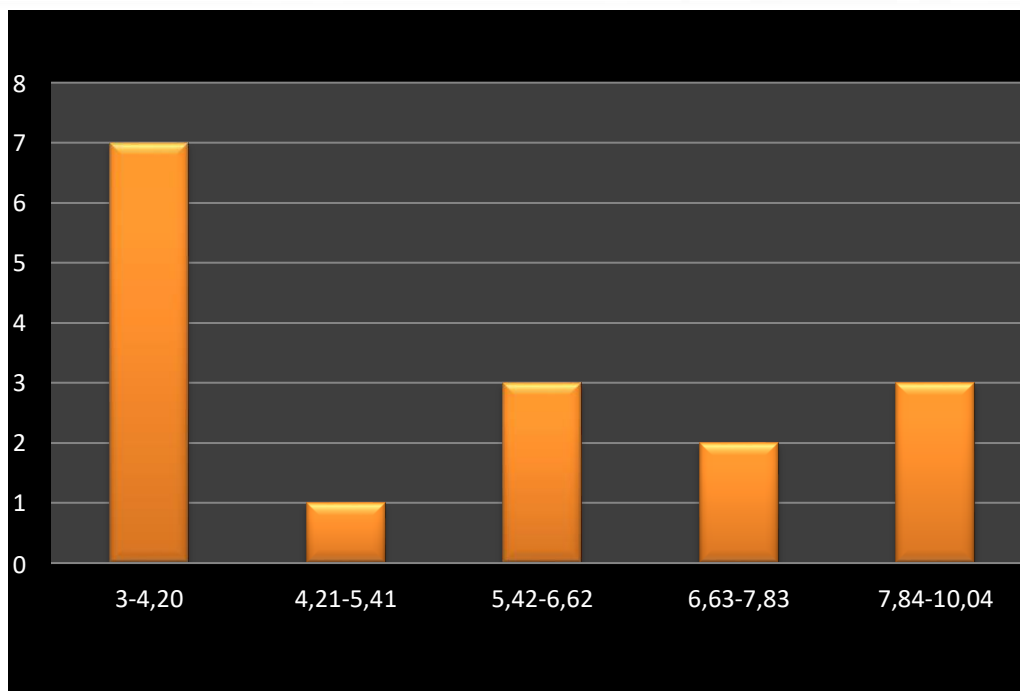
### 1. Data Hasil *Pre test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *pre test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 1,20. Pada kelas pertama terdapat 7 orang atau sebanyak 43,7% yang masuk pada interval 3-4,20. Pada kelas ke dua terdapat 1 orang atau sebanyak 6,2% yang masuk pada interval 4,21-5,41. Pada kelas ke tiga terdapat 3 orang atau sebanyak 18,8% yang masuk pada interval 5,42-6,62. Pada kelas ke 4 terdapat 2 orang atau sebanyak 12,5% yang masuk pada interval 6,63-7,83. Pada kelas ke 5 terdapat 3 orang atau sebanyak 18,8% yang masuk pada interval 7,84-10,04. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.**

| No            | Interval   | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|---------------|------------|-----------|-------------------|
| 1             | 3-4,20     | 7         | 43,7%             |
| 2             | 4,21-5,41  | 1         | 6,2%              |
| 3             | 5,42-6,62  | 3         | 18,8%             |
| 4             | 6,63-7,83  | 2         | 12,5%             |
| 5             | 7,84-10,04 | 3         | 18,8%             |
| <b>Jumlah</b> |            | <b>16</b> | <b>100%</b>       |

Kemudian *pre test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar sebelum diterapkannya program latihan variasi terhadap akurasi *Short Passing* Sepakbola didapatkan nilai *t score* data *pre test* nya bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 9. Akurasi *passing* terendah adalah 3 dengan rata-rata akurasi *Short Passing* Sepakbola sebanyak 5,58, dan nilai simpangan baku 1,83. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



**Gambar 4.1. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Pre Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.**

## 2. Data Hasil *Post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.

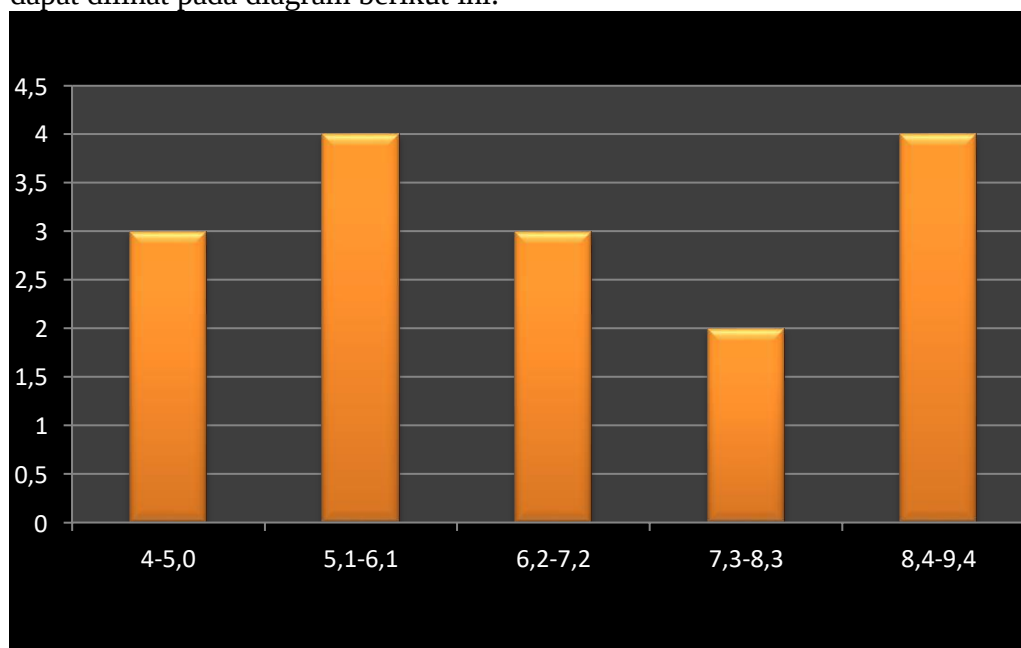
Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *post test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 1,00. Pada kelas pertama terdapat 3 orang atau sebanyak 18,7% yang masuk pada interval 4-5. Pada kelas kedua terdapat 4 orang atau sebanyak 25% yang masuk pada interval 5,1-6,1. Pada kelas ketiga terdapat 3 orang atau sebanyak 18,7% yang masuk pada interval 6,2-7,2. Pada kelas ke 4 terdapat 2 orang atau sebanyak 12,6% yang masuk pada interval 7,3-8,3. Pada kelas ke 5 terdapat 4 orang atau sebanyak 25% yang masuk pada interval 8,4-9,4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.**

| No            | Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|---------------|----------|-----------|-------------------|
| 1             | 4-5      | 3         | 18,7%             |
| 2             | 5,1-6,1  | 4         | 25%               |
| 3             | 6,2-7,2  | 3         | 18,7%             |
| 4             | 7,3-8,3  | 2         | 12,6%             |
| 5             | 8,4-9,4  | 4         | 25%               |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>16</b> | <b>100%</b>       |

Kemudian *post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar sesudah diterapkannya program latihan variasi terhadap akurasi *Short Passing* Sepakbola didapatkan nilai *t score* data *post test*nya

bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 9 akurasi *passing* terendah adalah 4 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 6,7 dan nilai simpangan baku 1,50 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



**Gambar 4.2. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.**

## B. Analisis Data

### 1. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis statistik parametrik, yaitu analisis regresi dan korelasi sederhana. Sebelum melakukan uji statistika parametrik terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dengan menggunakan SPSS Versi 21. Data tersebut meliputi variabel Akurasi *short Pasing* (Y), Latihan Variasi ( $X_1$ ).

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian normalitas atau ada tidaknya suatu distribusi data  $\alpha = 0,05$ . Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan  $\alpha = 0,05$ . Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan  $> \alpha = 0,05$ . (Santoso,2012). Hasil pengujian normalitas dari ketiga variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.3. Pengujian Normalitas Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)**

|          | Tests of Normality              |    |       |              |    |      |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|          | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Preetest | ,189                            | 16 | ,132  | ,908         | 16 | ,108 |
| Posttest | ,157                            | 16 | ,200* | ,920         | 16 | ,166 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kenormalan data dalam penelitian ini dapat diketahui dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dari masing-masing variabel. Untuk melakukan pengujian normalitas data penelitian diperlukan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  : data berdistribusi normal

$H_a$  : data tidak berdistribusi normal

Terlihat dari Tabel 4.3 pada kolom sig, diperoleh hasil signifikansi variabel Akurasi *short* Pasing (Y) sebelum dilakukan latihan variasi (pretest) berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari nilai  $\alpha$  ( $0,132 > 0,05$ ), kemudian setelah diberikan variabel Latihan Variasi ( $X_1$ ) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai  $\alpha$  ( $0,200 > 0,05$ ). Nilai signifikansi masing-masing variabel ini  $> 0,05$  yang berarti bahwa  $H_0$  diterima atau data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, persyaratan analisis regresi terpenuhi.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji kelinieran masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Teknik analisis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji linieritas berdasarkan nilai signifikansi. Kriterianya berdasarkan atas signifikansi ( $\alpha$  hitung), yakni apabila  $\alpha$  hitung lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan yaitu 5%, berarti linieritasnya signifikan (Santoso, 2012). Untuk uji linieritas menggunakan program SPSS versi 21. Berikut ini disajikan pengujian linieritas masing-masing variabel penelitian.

**Tabel 4.4. Pengujian Linieritas Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)**

| ANOVA <sup>a</sup> |                |    |             |        |                   |  |
|--------------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|--|
| Model              | Sum of Squares | Df | Mean Square | F      | Sig.              |  |
| 1 Regression       | 31,889         | 1  | 31,889      | 63,338 | ,000 <sup>b</sup> |  |
| Residual           | 7,049          | 14 | ,503        |        |                   |  |
| Total              | 38,938         | 15 |             |        |                   |  |

a. Dependent Variable: Posttest

b. Predictors: (Constant), Preetest

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada linierity sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Latihan Variasi ( $X_1$ ) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y) terdapat kontribusi yang linier.

#### c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak. Teknik

analisis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji homogenitas berdasarkan nilai signifikansi. dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian homogenitas atau ada tidaknya suatu distribusi data  $\alpha = 0,05$ . Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan  $\alpha = 0,05$ . Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan homogen jika nilai signifikan  $< \alpha = 0,05$ . (Santoso, 2012). Hasil pengujian homogenitas dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:.

**Tabel 4.5. Pengujian Homogenitas Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short Pasing* (Y)**

| ANOVA          |                |    |             |        |      |
|----------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Pretest        |                |    |             |        |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. |
| Between Groups | 54,833         | 5  | 10,967      | 15,855 | ,000 |
| Within Groups  | 6,917          | 10 | ,692        |        |      |
| Total          | 61,750         | 15 |             |        |      |

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada homogenitas sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Latihan Variasi ( $X_1$ ) dan variabel Akurasi *short Pasing* (Y) terdapat data yang homogen.

## 2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinan. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini ada tiga yang diuraikan sebagai berikut:

### a. Kontribusi Long Pass terhadap Akurasi Passing

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat Kontribusi Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar .

Mengetahui derajat keberartian persamaan regresi sederhana Latihan Variasi Terhadap hasil Akurasi *Short Passing* Sepakbola dilakukan pengujian signifikan linieritas dengan uji F. Kaidah keputusan adalah dengan membandingkan nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4.5 berikut ini:

**Tabel 4.6. Uji F Hitung Linieritas Antara Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short Pasing* (Y)**

| ANOVA <sup>a</sup> |                |    |             |        |                   |
|--------------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| Model              | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.              |
| 1 Regression       | 31,889         | 1  | 31,889      | 63,338 | ,000 <sup>b</sup> |
| Residual           | 7,049          | 14 | ,503        |        |                   |
| Total              | 38,938         | 15 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: Posttest

b. Predictors: (Constant), Pretest

Dari Tabel 4.5 di atas, diperoleh nilai  $F_{hitung} = 63,338 > F_{tabel} = 3,74$  ( $63,338 > 3,74$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa Latihan Variasi ( $X_1$ ) memiliki kontribusi yang positif terhadap Akurasi *short Pasing* (Y). Regresi linier sederhana variabel Latihan Variasi ( $X_1$ ) dan variabel Akurasi *short Pasing* (Y) disajikan pada Tabel 4.7 berikut ini:

**Tabel 4.7. Koefisien Regresi Linier Sederhana Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)**

| Coefficients <sup>a</sup> |            |                             |            |                           |       |
|---------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|
| Model                     |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     |
|                           |            | B                           | Std. Error | Beta                      |       |
| 1                         | (Constant) | 3,075                       | ,517       |                           | 5,951 |
|                           | Preetest   | ,719                        | ,090       | ,905                      | 7,959 |

a. Dependent Variable: Posttest

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4.7 di atas, kontribusi Latihan Variasi ( $X_1$ ) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y) ditunjukkan dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 3.075 + 0,719X_1$ . Dari model regresi tersebut, diperoleh nilai konstanta (a) = 3,075. Dengan demikian, jika Latihan Variasi ( $X_1$ ) sama dengan nol, maka Akurasi *short* Pasing (Y) mengalami kenaikan sebesar 0,719. Semakin tinggi nilai angka Latihan Variasi ( $X_1$ ) maka semakin meningkat Akurasi *short* Pasing (Y).

Lebih lanjut, perlu dilakukan pengujian signifikansi model regresi kontribusi Latihan Variasi ( $X_1$ ) dan variabel Akurasi *short* Pasing (Y). Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$ . Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dari tabel 4.7, diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,145 ( $\alpha = 0,05$ ) derajat kebebasan (df)  $n-k$  atau  $16-2 = 14$ . Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  ( $7,959 > 2,145$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah terdapat kontribusi yang signifikan antara Latihan Long Pass ( $X_1$ ) terhadap Akurasi Passing (Y).

Hasil perhitungan kekuatan kontribusi Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) dapat dilihat pada Table 4.8 berikut ini:

**Tabel 4.8. Koefisien Determinan Kontribusi Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y)**

| Model Summary |                   |          |                   |                            |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model         | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1             | ,905 <sup>a</sup> | ,819     | ,806              | ,710                       |

a. Predictors: (Constant), Preetest

Hasil perhitungan kekuatan kontribusi Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,905 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan ( $r^2$ ) = 0,819 atau 81,9 %. Hal ini berarti 81,9=0% varians menguat Akurasi *short* Pasing (Y) ditentukan oleh Latihan Variasi ( $X_1$ ) dalam permainan sepakbola.

### C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,819 (81.9 %). Ini artinya 81,9 % variasi menguat atau melemahnya Akurasi *short* Pasing ditentukan oleh Latihan Variasi. Pola kontribusi antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 3.075 + 0,719X_1$  yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat Latihan Variasi akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Akurasi *short* Pasing sepakbola.

Menguji signifikansi model regresi kontribusi Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing (Y) digunakan rumus uji t. Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$ . Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dari tabel diatas, diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,145 ( $\alpha = 0,05$ ) derajat

kebebasan (df)  $n-k$  atau  $16-2 = 14$ . Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  ( $7,959 > 2,145$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah terdapat kontribusi yang signifikan antara Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short* Pasing ( $Y$ ).

Kemudian diperoleh nilai  $F_{hitung} = 63,338 > F_{tabel} = 3,74$  ( $63,338 > 3,74$ ) dengan taraf signifikansi 0,05, maka  $H_0$  ditolak. Maka demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa Latihan Variasi memiliki kontribusi yang positif terhadap Akurasi *short* Pasing.

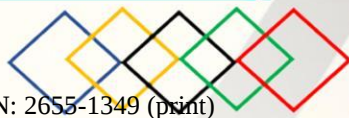
Berdasarkan hasil statistik tersebut menunjukkan bahwa Latihan Variasi memberi kontribusi terhadap Akurasi *short* Pasing, dapat disimpulkan bahwa Latihan Variasi berkontribusi positif terhadap Akurasi *short* Pasing, yang berarti bahwa semakin baik Latihan Variasi maka semakin baik pula Akurasi *short* Pasing Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.

Variasi latihan telah banyak berkembang dalam olahraga. Persaingan dalam permainan yang begitu ketat menjadikan proses latihan yang begitu banyak dan tidak terkesan menonton. Variasi latihan juga bertujuan agar siswa tidak merasa jenuh dalam latihan. Setiap cabang olahraga sangat yang perlu adanya variasi latihan dalam latihan tidak terkecuali olahraga sepakbola yang perlu adanya variasi latihan yang bertujuan agar akurasi siswa lebih bervariasi, Misalnya dalam *passing* sepakbola memerlukan variasi dalam *mempassing* bola.

Memberikan variasi latihan harus memiliki durasi beban, dimana menurut Syafruddin (1994 : 36 ) menjelaskan bahwa durasi atau lama beban ditandai oleh waktu dan waktu tersebut terjadi suatu rangsangan terhadap organism tubuh. Dalam penelitian ini peneliti memberikan durasi waktu latihan selama 5 menit dalam satu set. Pemberian durasi waktu dalam variasi latihan bertujuan untuk meningkatkan Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar.

Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Oleh karena itu dalam penyusunan dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut dosis latihan. Prasetyo (2019) menyebutkan bahwa adapun beberapa macam di dosis latihan adalah Intensitas latihan, pengulangan, *order of exercise*, frekuensi latihan, jumlah set, istirahat selama interval dan volume. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Intensitas latihan atau beban latihan berhubungan dengan jumlah berat beban atau besarnya resistensi yang digunakan. Intensitas latihan dapat dihitung dengan membagi volume beban dengan jumlah pengulangan. Beban yang digunakan dalam latihan resistensi dinyatakan sebagai persentase dari 1 RM.
2. Jumlah Pengulangan yang dapat dilakukan biasanya tergantung dengan beban yang digunakan. Semakin tinggi beban, makin rendah jumlah pengulangan yang dapat dilakukan. Namun, sulit untuk membuat definisi antara persentase dari 1 RM dan jumlah pengulangan, karena tampaknya bahwa status latihan, massa otot, gender, dan jenis latihan dapat mengubah jumlah pengulangan pada beban yang diberikan.
3. *Order Of Exercises* dalam program latihan kekuatan secara signifikan dapat berkontribusi efektivitas sesi latihan. Latihan yang melibatkan kelompok otot besar, latihan yang melibatkan banyak sendi harus dilakukan pada awal sesi pelatihan, karena latihan-latihan ini merupakan dasar pengembangan kekuatan dan perlu dilatih saat atlet memiliki banyak tenaga.
4. Frekuensi Latihan biasanya diukur dengan jumlah kali latihan per minggu yang melibatkan kelompok otot tertentu atau seberapa sering atlet berlatih dengan



melibatkan seluruh tubuh. Semakin besar frekuensi latihan, semakin besar perolehan kekuatan.

5. Jumlah Set Jumlah pengulangan dalam suatu latihan yang diikuti istirahat interval. Terdapat hubungan terbalik antara kebutuhan latihan (jumlah repetisi) dengan jumlah set.
6. Istirahat Selama Interval Panjang pendeknya waktu interval tergantung dari jenis kekuatan yang diinginkan. Lubis (2014) menyatakan bahwa dalam mengembangkan kekuatan maksimum waktu interval antara 2-5 menit.
7. Volume Latihan adalah lamanya dan ulangan semua beban latihan pada satu unit latihan atau bisa juga dikatakan bahwa volume adalah jumlah keseluruhan beban yang digunakan untuk latihan kekuatan.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar dapat ditingkatkan melalui penerapan program latihan *passing* yang bervariasi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil data *pree test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar sebelum diterapkannya program Latihan Variasi terhadap Akurasi *Short Passing* sepakbola didapatkan nilai *t score* data *pree test* nya bahwa akurasi *Short passing* tertinggi adalah 9. Akurasi *Short passing* terendah adalah 3 dengan rata-rata akurasi *Short Passing* Sepakbola sebanyak 5,58, dan nilai simpangan baku 1,83. Hasil data *post test* Akurasi *Short Passing* Sepakbola Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 3 Kampar sesudah diterapkannya program Latihan Variasi terhadap Akurasi *Short Passing* Sepakbola didapatkan nilai *t score* data *post test*nya bahwa akurasi *Short passing* tertinggi adalah 9 akurasi *Short passing* terendah adalah 4 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 6,7 dan nilai simpangan baku 1,50. Ada kontribusi yang signifikan dan searah antara Latihan Variasi terhadap Akurasi *Short Passing* dengan diperoleh nilai  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 2,145 ( $\alpha = 0,05$ ) derajat kebebasan (df)  $n - k$  atau  $16 - 2 = 14$ . Karena  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{\text{tabel}}$  ( $7,959 > 2,145$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, kemudian diperoleh nilai  $F_{\text{hitung}} = 63,338 > F_{\text{tabel}} = 3,74$  ( $63,338 > 3,74$ ) dengan taraf signifikansi 0,05, maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa Latihan Variasi memiliki kontribusi yang positif terhadap Akurasi *short Pasing*. kontribusi yang positif dan signifikan antara Latihan Variasi ( $X_1$ ) terhadap Akurasi *short Pasing* ( $Y$ ) yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,819 (81.9 %). Ini artinya 81,9 % variasi menguat atau melemahnya Akurasi *short Pasing* ditentukan oleh Latihan Variasi. Pola kontribusi antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 3.075 + 0,719X_1$  yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat Latihan Variasi akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Akurasi *short Pasing* sepakbola.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh dosen universitas pahlawan khususnya kepada dosen program studi pendidikan penjaskes, saya ucapkan juga terimakasih kepada sekolah tempat saya melakukan penelitian dan kepada semua yang terlibat dalam proses pembuatan tugas akhir saya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfanda Carsten Agreta. (2019). Kontribusi Metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman. E-Journal Physical Education. 2 (1):19.
- Andi Cipta Nugraha. (2013). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendeka.
- Anwarudin, Sahadi. (2010). *Bermain Bola Besar*. Jakarta : Wineka Media.

- Apri Agus.(2012). Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi ( 2016 ). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi ( 2018 ). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, dan Adnan, Aryadi. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Gangga Nerwi Aditya. (2018). Kontribusi Latihan *Passing Triangle* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada *Soccer For Friend* U-14. E-Journal Physical Education. 1 (2):18.
- Harsono. (2018). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.  
[http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola-short\\_pass.html](http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola-short_pass.html) diakses hari Minggu jam 20.42 tanggal 15 Mei 2022.
- Koger, Robert. (2017). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Kukuh Prasetyo (2019). Kontribusi Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Sepakbola. E-Journal Physical Education, UNNES, Juni 2019.
- Lubis, J. 2014. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Mielke, Danny. (2013). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta: Erlangga.
- M. Sajoto. (2015). *Peningkatan 56 Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik DalamOlahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Prusak, Keven A. (2010). *Permainan Bola Besar 50 Kegiatan Membangun Keterampilan Bola Besar*. : Human Kinetics.
- Roji.(2017). *Pendidikan Jasmani kesehatan dan Olahraga kelas VII*. Jakarta : Erlangga.
- Roji.(2019). *Pendidikan Jasmani kesehatan dan Olahraga kelas VII*. Jakarta : Erlangga.
- Hadi Rubianto.(2017). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Dioma.
- Soekatamsi. (2011). *Permainan Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta : Erlangga.
- Sucipto, dkk. (2010). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sudiyono, Anas. (2019). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. (2014). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi.
- Syafruddin. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang: UNP Pres.
- Mutohir Toho Cholik.(2014). *Olahraga dan Pembangunan Meraih Kembali Kejayaan*. Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- UU. *Keolahragaan Nasional (UU RI. No. 3 Th. 2005)*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Wahyu Nugroho. (2015). Kontribusi Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015. *E-Journal Physical Education*. 2 (2):15.