

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdiri dari 4 bab yang didalamnya tercakup latar belakang, filosofi tentang keolahragaan, dasar hukum, arah pembangunan keolahragaan, perencanaan strategis, sasaran-sasaran pembinaan dan pengembangan peran lembaga keolahragaan, baik pemerintah maupun masyarakat, serta mekanisme tata kelola lembaga keolahragaan nasional.¹ Disebutkan juga bahwasanya ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.²

Olahraga adalah suatu aktifitas fisik yang dilakukan masyarakat salah satu tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan, namun olahraga juga merupakan suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan salah satu aktivitas masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat ini olahraga tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga pada dewasa ini sudah tren di

¹ Kementrian Negara Pendidikan Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, *Panduan Tata Kelola Lembaga Keolahragaan Nasional 2009* .(Senayan Jakarta. 2009)., h. iii

² *Ibid.*, h 8

masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna yang tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan sebagai sarana untuk mendapatkan prestasi.

Keberadaan olahraga bukan hanya sekedar sebagai aktivitas masyarakat, namun olahraga juga mampu mengharumkan nama bangsa di dunia international, untuk mewujudkannya maka dibutuhkan perhatian yang serius pada olahraga salah satu caranya memberikan pembinaan bidang olahraga. Dengan adanya pembinaan yang konsisten maka olahraga akan mampu menyumbangkan prestasinya dan akan memberikan nama baik untuk bangsa.

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah untuk diucapkan dan menjadi dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mendapatkannya. Dalam pencapaian prestasi bidang olahraga, perlu

pembinaan secara berkelanjutan, sistematis dan terencana dengan baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian serius dari pelatih sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam upaya peningkatan kemampuan guna mendapat prestasi yang tinggi.

Pembinaan cabang olahraga saat ini telah berkembang berdasarkan ruang lingkup penyelenggaraannya masing-masing sebagaimana tercantum pada pasal 17 dijelaskan bahwa “ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: a) olahraga pendidikan, b) olahraga rekreasi, c) olahraga prestasi”. Dengan adanya ruang lingkup olahraga yang tertata dengan baik, maka dari sisi kebijakan olahraga akan berjalan lebih terarah sesuai dengan prinsip dan tujuan penyelenggaraannya masing-masing serta mempunyai keterkaitan yang kuat satu sama lain. Dengan harapan lebih jauh, olahraga dapat memberikan kehidupan yang lebih berarti bagi masyarakat luas baik dalam ruang lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun menuju olahraga prestasi.

Olahraga memang memiliki cabang yang sangat banyak, namun dari semua itu cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, dapat dilihat dari sudut-sudut desa yang selalu kita jumpai masyarakat memainkan olahraga sepak bola ini. Baik untuk sekedar mengisi waktu luang, pendidikan, rekreasi bahkan untuk mewujudkan sebuah prestasi. Sepak bola sangat digemari oleh semua kalangan tua, muda lelaki

bahkan perempuan. Tidak terlalu sulit untuk dapat bermain sepak bola, itulah sebabnya olahraga ini sering dimainkan sampai ke pelosok desa dan juga sebagai olahraga yang sering dilakukan oleh siswa dalam waktu luang atau pada saat jam pelajaran penjas, bahkan dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang sepak bola masih sangat diminati oleh para siswa. Bisa dikatakan tidak ada satu Negara pun di dunia yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, hal ini ditunjukkan oleh banyaknya Negara telah menjadi anggota FIFA, (FIFA yaitu induk organisasi sepakbola di dunia yang mengatur dan mengadministrasikan semua kegiatan sepakbola di dunia).

Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk dapat melakukan hal tersebut maka seorang pemain sepakbola harus memiliki teknik, fisik, taktik, dan komponen mental yang bagus. Meskipun dapat dikatakan permainan sepak bola sangat sederhana namun setiap pemain sepakbola harus memiliki teknik dan fisik yang baik. Dengan memiliki hal itu pemain dapat dengan leluasa dalam menerapkan strategi yang diinstruksikan oleh pelatih dan pemain tersebut dapat dengan mudah memainkan bola dari kaki ke kaki untuk mencetak gol. Beberapa pemain sepakbola dunia yang hebat dan sampai sekarang masih bermain di klub terkenal dunia diantaranya adalah Ronaldinho, Lionel Messi, Cristiano Ronaldo. Dalam persepakbolaan nasional sekarang kita juga mengenal beberapa pemain hebat diantaranya Ipan Dimas Andik Vermansyah,

Bambang Pamungkas, Dengan kehadiran pemain–pemain tersebut maka sepakbola selalu menarik untuk ditonton, baik dalam melihat strategi permainan maupun menyaksikan kehebatan skill individu pemain tersebut, sehingga permainan menjadi lebih menarik, atraktif dan selalu ditunggu hasil akhirnya.

Pada prinsipnya, sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan Kemampuan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki Kemampuan gerakan individu (*individual skills*) yang baik. Yulifri mengemukakan “seorang pemain sepakbola harus mempunyai beberapa teknik dasar seperti *passing, dribbling, shooting, ball control, dan heading*”. Disamping itu, sebagai pemain sepak bola yang akan mewujudkan prestasi dalam sepak bola tidak hanya kemampuan dalam penguasaan teknik namun juga harus memiliki kemampuan fisik yang maksimal kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi yang akan sangat mempengaruhi kualitas seorang pemain sepakbola ketika melakukan gerakan teknik. Seorang pemain sepakbola juga harus memiliki motivasi yang tinggi untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang hebat. Apabila beberapa hal di atas dikolaborasikan dengan taktik permainan yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide

permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Cara pelatih menyampaikan materi latihan berupa aktivitas fisik dan teknik, dalam hal ini metode latihan yang tepat akan terlihat dari cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sesuai dengan yang diinstruksikan pelatih merupakan Metode latihan. Metode latihan yang digunakan pelatih dalam hal ini tidak hanya kemampuan dalam menyusun program latihan, melainkan kemampuan menerapkan program latihan tersebut dilapangan agar mudah diterima oleh peserta didik, dan kemampuan pelatih membuat variasi latihan agar terkesan tidak membosankan.

Disamping metode latihan, kondisi fisik juga ikut mempengaruhi Kemampuan bermain sepakbola. Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk mencapai Kemampuan bermain yang baik. Kondisi fisik merupakan kesiapan pemain dalam menerima tuntutan beban latihan dalam setiap cabang olahraga, dalam hal ini setiap cabang olahraga tentunya berbeda antara satu cabang dengan cabang olahraga yang lain porsi kondisi fisik yang dominan. Dalam sepakbola unsur kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Untuk dapat menghasilkan kondisi fisik yang baik tentunya seorang pelatih harus mampu memberikan latihan yang terprogram dalam upaya peningkatan kondisi fisik pemain.

Faktor mental juga memiliki faktor yang penting, dalam hal ini motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan yang dimiliki pemain dalam mengikuti latihan sepakbola untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, motivasi berlatih sangat berkaitan dengan keseriusan dan tekad pemain untuk melakukan latihan dengan tekun dan bersemangat. Motivasi berlatih juga merupakan faktor penting dalam hal peningkatan Kemampuan *assing* dalam bermain sepakbola, apabila motivasi berlatihnya tinggi maka Kemampuan *passing* bermainnya cenderung baik.

Status gizi juga berpengaruh dalam Kemampuan bermain sepakbola, status gizi merupakan profil keadaan tubuh, apabila status gizi pemain rendah maka pemain tidak akan mampu melakukan kerja aktifitas fisik dengan baik karena proses metabolisme energi yang berlangsung dalam tubuhnya tidak berjalan dengan baik. Hal ini akan berkaitan langsung dengan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola.

Sarana dan prasarana juga ikut berpengaruh dalam Kemampuan *passing* bermain sepakbola, sarana dan prasarana merupakan tempat dan peralatan dalam latihan itu sendiri, apabila sarana dan prasarana telah memadai maka kelancaran dalam proses latihan tidak akan terhambat serta latihan dapat berjalan efektif dan efisien serta mendukung keberhasilan pengembangan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pemain.

Kemudian daya dukung sosial ekonomi orang tua, daya dukung sosial ekonomi orang tua merupakan salah satu hal yang penting juga dalam

pencapaian prestasi pemain, daya dukung orang tua merupakan dorongan atau rangsangan dari orang tua baik secara moril maupun materiil yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya. Dalam hal ini bentuk nyata dari dukungan orang tua adalah selalu memberikan semangat kepada anaknya untuk berlatih serta melengkapi perlengkapan yang dibutuhkan anaknya untuk berlatih sepakbola.

Dijelaskan diatas untuk menunjang sebuah permainan yang bagus dalam sepak bola maka dibutuhkan Kemampuan bermain sepakbola yang baik akan lahir melalui banyak faktor seperti penguasaan teknik dasar yang matang, yang mana ini semua merupakan suatu refleksi dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Artinya, semua komponen yang diprogramkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan untuk mencapai Kemampuan bermain dengan baik.

Dalam proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang yaitu: metode latihan serta program latihan yang digunakan pelatih, kondisi fisik pemain, mental dalam hal ini motivasi berlatih pemain, status gizi pemain, sarana dan prasarana latihan, serta daya dukung sosial ekonomi orang tua pemain. Untuk dapat meningkatkan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pemain, diharapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus disesuaikan dengan faktor - faktor yang saling menunjang dalam latihan tersebut. Dengan adanya penyesuaian

tersebut diharapkan Kemampuan *passing* dalam bermain akan lebih mudah tercapai dan dalam hal meraih prestasi akan lebih mudah didapatkan.

Melihat pada uraian diatas di SMP N 16 Kota Jambi memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang melakukan latihan dan pembinaan yang kontinyu dan berkesinambungan. Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 16 Kota Jambi, pada saat pertandingan terlihat siswa atau atlet masih banyak yang mempunyai Kemampuan untuk melakukan *passing* yang belum tepat sasaran antar individu, dalam situasi pertandingan seperti ini faktor penonton, kondisi lapangan, dan kondisi pemain ikut mempengaruhi penampilan pemain dalam bertanding. Disamping itu belum efektifnya metode latihan yang belum terprogram juga ikut berpengaruh terhadap Kemampuan bermain pemain.

Dari fenomena di atas, terlihat beberapa faktor dominan yang mempengaruhi langsung terhadap Kemampuan untuk melakukan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di SMP N 16 Kota Jambi, yaitu faktor metode latihan dan motivasi berlatih, dari metode latihan yang digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang baik. Ada beberapa permasalahan yang sering dijumpai adalah ketidak sesuaian program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain, bahkan ada beberapa pelatih yang tidak membuat program latihan, hal ini dapat menghambat pemain sepakbola untuk berprestasi karena materi latihan yang disajikan tidak sistematis. Ketidaksesuaian antara

metode latihan yang diberikan kepada pemain juga dikhawatirkan akan dapat menurunkan motivasi pemain untuk berlatih.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah diatas. Diharapkan dari hasil penelitian ini bias memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pada SMP N 16 Kota Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebelum menentukan faktor apa yang dianggap benar benar mempengaruhi Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 16 Kota Jambi. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola antara lain:

1. Metode latihan memberikan pengaruh terhadap Kemampuan *passing* sepakbola.
2. Kondisi fisik mempengaruhi proses latihan *pssing* sepakbola.

3. Keadaan mental dalam hal ini motivasi sangat mempengaruhi penampilan pemain saat bertanding yang mampu mengakibatkan *passing* dalam sepakbola tidak maksimal.
4. Keadaan status gizi memberikan pengaruh terhadap kemampuan untuk melakukan latihan *passing* dalam sepakbola.
5. Kelengkapan sarana prasarana mempengaruhi proses latihan *passing* sepakbola.
6. Faktor daya dukung sosial ekonomi orang tua memberikan pengaruh terhadap keinginan pemain dalam melakukan latihan.

C. Pembatasan Masalah

Banyak sekali metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola, akan tetapi menurut peneliti metode Whole maupun metode Part merupakan metode latihan yang lebih efektif untuk anak SMP karena mereka baru mendapatkan pelajaran gerakan teknik dalam sepakbola, dan anak-anak berada dalam kategori latihan foundation atau latihan dasar. Pada metode latihan Whole para pemain akan mendapatkan latihan satu rangkaian gerakan teknik sepakbola secara keseluruhan, sementara itu pada metode latihan Part para pemain akan mendapatkan latihan teknik dengan cara di pilah-pilah satu rangkain gerakan teknik sepakbola tersebut, artinya dengan kedua metode latihan tersebut pemain akan mendapatkan pengalaman latihan yang berbeda, dan dalam

metode latihan juga erat keterkaitannya dengan aspek psikologi seperti motivasi motivasi berlatih.

Oleh karena banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi dalam Kemampuan bermain sepak bola dan juga karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih fokus pada pencapaian tujuan penelitian. Permasalahan di dalam penelitian ini meliputi tiga variabel yaitu: Metode latihan, motivasi, dan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola antara yang diberi metode latihan *Whole* dengan yang diberi metode latihan *Part*?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola?
3. Apakah terdapat perbedaan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola

antara kelompok yang diberi metode latihan *whole* dengan motivasi berlatih tinggi dan yang diberi metode latihan *Part* pada motivasi berlatih tinggi?

4. Apakah terdapat perbedaan metode latihan *Whole* pada motivasi berlatih rendah dengan metode latihan *Part* pada motivasi berlatih rendah terhadap kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 16 Kota Jambi ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan dapat bermanfaat bagi:

1. Secara Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang sepakbola dalam rangka untuk meningkatkan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola.

2. Secara Praktis:

1. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 16 Kota Jambi dalam menyelenggarakan program latihan untuk Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola.
2. Pelatih dan pendidik sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan metode latihan untuk peningkatan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola dan motivasi berlatih pemain

sehingga menjadi manusia yang ideal yang mampu, menghadapi keadaan yang bagaimanapun juga.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Deskripsi Konseptual

1. *Passing Sepakbola*

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Menurut Zidane sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang.³ Menurut Muhammad Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di muka bumi, dia dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik lelaki maupun wanita, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, oleh karenanya, hampir seluruh negara di dunia baik kapitalis, komunis, sosialis maupun demokratis menjadi anggota FIFA yaitu induk organisasi sepakbola dunia yang mengatur dan mengadministrasikan semua kegiatan sepakbola di dunia ini.⁴ Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepak bola yang diselenggarakan oleh FIFA. Dijelaskan kembali oleh Zidane bahwa sepak bola bertujuan

³ Zidane Mudhor Al-Hadiqie, *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional ; Teknik, Strategi, Taktik BMenyerang dan Bertahan* (Kata Pena, 2013), h. 9.

⁴ Zein Muhammad, *Sepakbola Indonesia Bermain Dalam Aturan*; PSSI, 2009), i.

untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci.⁵

Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Ide dasar permainan sepakbola adalah bagaimana mencetak gol sebanyak – banyaknya ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri. Dalam upaya mencetak gol tersebut pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali dengan tangan, namun penjaga gawang boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Wahyuni bahwa Sepakbola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain 11 orang peregu. Menurut Timo bahwa pada tahun 1869 ditetapkan peraturan-peraturan bermain sepakbola yang pada umumnya merupakan dasar peraturan-peraturan yang kita kenal saat ini.⁶

Dalam pertandingan sepakbola, pemain harus mampu menampilkan gerakan teknik dengan cakap untuk menghasilkan permainan yang indah dan berkualitas, apabila pemain dapat memperlihatkan gerakan teknik yang baik dalam pertandingan, maka pertandingan akan menjadi menarik dan akan besar kemungkinan dapat memenangkan pertandingan. Menguasai teknik

⁵ *Ibid.*, h. 9

⁶ Timo Scheunemann, *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelati*, 2005), h.,14

dasar sudah seharusnya dimiliki oleh semua pemain dalam sebuah pertandingan sepak bola seperti *passing*.

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah *passing*. Kemampuan untuk mengoper (*passing*) merupakan cara menghubungkan antar sesama pemain satu tim sepakbola di dalam lapangan. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari pengoperan bola yang berhasil. Menguasai seni *passing* adalah suatu keharusan jika ingin melakukan dengan baik sebagai pemain sepak bola. Sebagai pemain sepak bola untuk menunjang keberhasilan bermain sepak bola harus memperhatikan kemampuan *passing* karena memang *passing* merupakan kemampuan yang mendasar untuk meraih sebuah kemenangan.

Menurut Timo memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola.⁷ Bahwa dalam bermain sepak bola *passing* memang memiliki peran penting, bahkan pendapat di atas menyatakan *passing* sebagai harga mati, artinya untuk bermain sepak bola *passing* harus dikuasi.

Mielke juga menjelaskan mengoper (*passing*) adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain.⁸ Pemain dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga menciptakan ruang

⁷ Timo., *op.cit.*, h. 33

⁸ Mielke, Dany. *Dasar-dasar Sepakbola*. (Bandung: PakarRaya, 2003), h. 19

terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tembakan (*shooting*) yang lebih banyak jika dapat mengoper (*passing*) dengan kemampuan dan ketepatan yang tinggi.

Dalam hal ini diharapkan kepada pemain agar mampu menggunakan ruang kosong, dan memanfaatkan *passing* dalam rangka menyusun serangan. Mengoper (*passing*) yang baik dan efektif di mulai ketika tim yang sedang berada pada lokasi yang lebih menguasai bola, menciptakan ruang di antara lawan. Mengoper (*passing*) harus diberikan kepada teman tepat dalam jangkauan penguasaannya sehingga dia bisa mengontrol bola dan menentukan gerak langkah berikutnya.

Ada banyak jenis-jenis passing yang biasanya digunakan dalam permainan sepak bola. Lebih jelasnya Zidane menjelaskan terdapat lima passing yang sering digunakan yaitu :

a. *Push Pass/Passing* Dorong

Dalam sepak bola, *passing* yang paling sering digunakan adalah *passing* dorongan. *Passing* ini mudah dipelajari dan anda akan tahu bagaimana melakukan *passing* dorongan yang benar setelah sesi pelatih, tetapi untuk menguasainya diperlukan latihan yang lebih banyak.

b. *Wall Pass/passing* Dinding.

Dikenal sebagai mengumpan dan pergi dan *passing one two*, adalah teknik yang banyak digunakan dalam olahraga. bahkan, cara ini merupakan

yang paling dasar semua taktik serangan, tetapi akan lebih efektif bila digunakan dalam situasi yang tepat.

c. *Chip Pass.*

Dilakukan dengan gerakan menusuk ke bawah dan di bawah bola untuk mengangkatnya ke udara. Dengan cara ini bola akan mendapatkan *backspin*/putaran ke belakang yang akan memperlambat bola ketika mendarat di tanah.

d. *Backward Pass/Passing Mundur.*

Cara ini dalam sepak bola sangat efisien bila keadaan disekitar gawang lawan. Jenis *passing* ini dilakukan dengan menendang bola dengan tumit atau telapak kaki.

e. *Passing into Space.*

Cara ini sering digunakan ketika permainan ini dimainkan dengan kecepatan tinggi. Pemain tanpa bola harus memberikan pilihan untuk memberikan pilihan melewati pemegang bola dengan menjalankan *passing into space*.⁹

Adapun konsep dasar yang harus diketahui atlet saat mengoper (*passing*) oleh Koger yaitu:

- a) Anda harus mampu mengoper atau menendang bola ke arah kaki pemain lain di dalam tim anda

⁹ Zidane, *op. cit.*, hh. 32-33

- b) Tubuh anda harus mengarah ke arah bola, sementara lutut anda harus ditekuk ke arah bola.
- c) Dekatkan ujung kaki anda ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola.
- d) Sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki anda untuk menyelesaikan tendangan.¹⁰

Jadi setiap pemain memiliki titik kaki favorit yaitu titik yang memungkinkan pemain mengoper (*passing*) secara akurat dan konsisten arahnya. Dimana letak titik tersebut akan berbeda-beda antar pemain, dan dengan konsep tersebut maka akan akurat dan tepat *passing* dapat dilakukan.

Menurut Luxbacher Sedangkan tata cara pelaksanaan mengoper adalah:

- (a) Persiapan
 - 1) Berdiri menghadap target
 - 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 - 3) Arahkan kaki ke target
 - 4) Bahu dan pinggul lurus dengan target
 - 5) Tekukkan sedikit lutut kaki

¹⁰ Robert, Koger. *Latihan dan Dasar-dasar andal Sepakbola Remaja*. (Indonesia: Saka Mitra Kompetensi, 2007)., h. 19

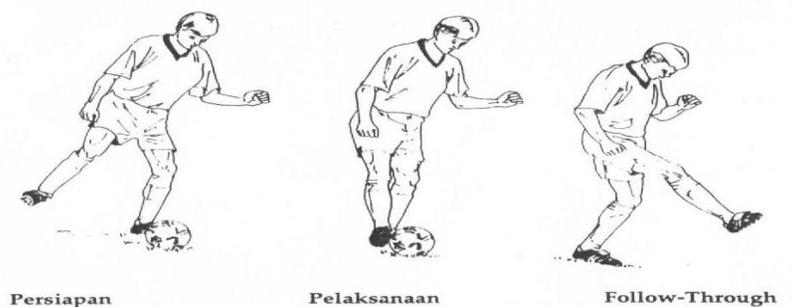
- 6) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
- 7) Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
- 8) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- 9) Kepala tidak bergerak
- 10) Fokuskan perhatian pada bola

(b) Pelaksanaan

- 1) Tubuh berada di atas bola
- 2) Ayunkan kaki yang akan memandang ke depan
- 3) Jaga kaki agar tetap lurus
- 4) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

(c) *Follow-Through*

- 1) Pindahkan berat badan ke depan
- 2) Lanjutkan gerakan searah dengan bola
- 3) Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.¹¹



Gambar 1. Pelaksanaan *Passing*

¹¹ Joseph A Luxbacher. *Sepakbola* (Jakarta : PT Grafindo Persada, 2011), h. 12

Sumber :Luxbacher, Joseph A. *Sepakbola.*(Jakarta: PT Grafindo Persada. 2011) hal. 12

Menurut John pemain hrus bias mengoper bola dengan baik kepada rekanya, atau kea rah yang diinginkannya dengan pengaturan langkah yang tepat.¹² Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pasing dalam sepak bola adalah kemampuan untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dalam arti lain dari pemain ke pemain lain dengan tepat. Pasing merupakan teknik dasar yang harus dimiliki dalam permainan sepak bola sehingga kemampuan untuk memindahkan bola atau mengoper harus benar-benar dikuasai.

2. Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto pengertian latihan yang bersal dari kata *training* adalah penerapan dari satu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan saran yang akan dicapai.¹³ latihan merupakan sebuah program yang laksanakan dari sebuah rencana yang akan menentukan sebuah target yang sudah ditetapkan. Dalam melakukan latihan banyak faktor yang diperhatikan seperti materi latihan, teori dan praktek.

¹²John D Tenang. *Jurus Pintar Main Bola.* (Dar! Mizan, 2007), h. 64

¹³Sukardiyanto, Dasina Muluk. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* (Bandung: Lubuk Agung, 2011), h. 6

Menurut Harsono dalam James Tangkudung latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.¹⁴ Menurut Yuyun latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu yang relative lama dan berulang-ulang, ditingkatkan secara progresif (bertahap) dan individu yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.¹⁵ Yuyun juga menjelaskan kata kunci yang harus dipahami dari konsep latihan, yaitu sebagai berikut :

1. Sistematis aktivitas gerak jasmani
2. Waktu relative lama
3. Berulang-ulang
4. Progresif
5. Individual
6. Fungsi fisiologis dan psikologis.¹⁶

Memperoleh kemampuan *passing* yang bagus bukan datang dengan sendirinya. Kemampuan *passing* akan didapatkan melalui proses latihan. Menurut Timo ada beberapa latihan *passing* adalah sebagai berikut :

¹⁴James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga "pembinaan prestasi olahraga" edisi II* (Jakarta: Cerdas Jaya, 2012), h. 42

¹⁵Yudiana, Yuyun dkk, *Dasar-dasar Kepelatihan* (Jakarta:Universitas Terbuka, 2008), h.2.4

¹⁶ *Ibid*, h. 2.4

1. Latihan 1

- a. Jarak antara A dan B mula-mula sekitar 3 m kemudian ditinggikan sampai 10 meter
- b. Dengan kaki kiri bagian luar pemain A mempersiapkan bola dengan sudut $\pm 45^\circ$ ke depan.
- c. Bola yang diumpangkan harus tegas.
- d. Bola harus menyusur tanah.
- e. Kurangi sentuhan dari yang semula 3 sentuhan ke 2 sentuhan lalu 1 sentuhan.
- f. Sebagai variasi ganti umpan kaki dalam dengan kura-kura (kaki bagian tengah).

2. Latihan 2.

Pemain A mempersiapkan bola dengan kaki kanan luar lalu mengumpulkan bola menggunakan kaki dalam ke arah kaki kanan pemain B (silang)

3. Latihan 3.

- a. Pemain bertahan C berlari menempel pemain B dari sisi kiri dan kanan secara silih berganti.
- b. Pemain A melihat posisi pemain C dan mengumpangkan bola ke sisi pemain B yang melawan dengan posisi pemain C.
- c. Pemain B sedikit mendatangi bola yang diarahkan kepadanya. Mengontrol bola sesaat lalu mengumpulkan bola kembali ke A.

- d. Selang beberapa waktu pemain A, B dan C berganti posisi. Demikian seterusnya.
4. Latihan 4.
 - a. Jarak pemain A, B dan C sekitar 5 m.
 - b. Pemain mengumpan bola dengan 3, 2 lalu 1 sentuhan.
 - c. Arah umpan bebas.
 - d. Pastikan pemain mendatangi bola lalu sedikit mundur ke posisi semula setelah mengumpankan bola
 5. Latihan 5
 - a. Sama seperti latihan 4, hanya saja kini ada lawan (pemain D)
 - b. Arah umpan menyesuaikan posisi D. Sebagian contoh, apabila D sedikit ke kanan maka umpan harus diarahkan ke kiri (ke pemain C).
 6. Latihan 6.
 - a. Pemain A mengumpan bola dengan tegas serta menyusur tanah kepada pemain B lalu melakukan *sprint*.
 - b. Pemain B sedikit lari kebelakang sebelum menyongsong bola yang disodorkan pemain A.
 7. Latihan 7.
 - a. B mengumpan bola kepada A kemudian lari ke *cones*. Amenyongsong umpan B untuk kemudian mendribel bola ke *cone* sebelum kembali mengumpan bola ke A. Begitu seterusnya.

8. Latihan 8.

- a. Mainkan *possession game* bebas sentuhan, selanjutnya turunkan jumlah sentuhan ke dua lalu satu sentuhan.
- b. Sebagai variasi hanya perbolehkan pemain menggunakan kaki kiri atau kaki kanan saja.
- c. Hukum pemain yang umpannya melambung.
- d. Biasakan pemain menjaga lawan 1 vs 1
- e. Sebagai variasi tambahkan satu pemain bebas

9. Latihan 9.

- a. Sebagai pengembangan latihan 6. Lakukan proses *sion game* dengan tambahan menggunakan garis pinggir bidang kiri dan kanan sebagai gawang.
- b. Tim X menyerang dari kiri ke kanan, sedang tim kotak menyerang dari kanan ke kiri.

10. Latihan 10.

- a. Mainkan posisi permainan dengan sebelumnya membentuk 3 tim.
- b. Tim X dan O melawan tim kotak.
- c. Latihan ini berguna untuk mengasah konsentrasi pemain.

11. Latihan 11.

- a. Lapangan dibagi menjadi 3 bagian (I, II,III).
- b. Lakukan posisi permainan seluruh lapangan kemudian instruksikan kepada pemain untuk hanya bermain di zona III. Tiap pluit 1 kali disusul

dengan tiupan peluit tiga kali sebagai isyarat permainan hanya diperbolehkan di zona I dan II.

- c. Fungsi latihan ini adalah membiasakan pemain melakukan *passing* pendek dan panjang secara bergantian.

12. Latihan 12.

- a. Bagi pemain menjadi tiga tim masing-masing tim beranggotakan 4 pemain.
- b. Tim kotak bermain 4 vs 2 melawan tim X dikotak I.
- c. Apabila CX dan DX berhasil merebut bola sebelum tim kotak melakukan 10 umpan maka 2 pemain dari tim kotak harus keluar menggantikan AX dan BX yang masuk ke kotak I.¹⁷

Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak terhenti), secara sistematis (teratur), yang berurutan serta penambahan suatu beban, dengan demikian prestasi dapat diperbaiki. Nicholas menjelaskan : *“Speed and agility are critical components to several sports. Many have heard coaches say that “speed kills” meaning it is a differentiating factor between teams and athletes in competition. Speed is the*

¹⁷ Timo., *op.cit*, h. 34

*change in distance over time and maximal speed is a critical component to anaerobic sport performance.*¹⁸

Pendapat di atas menjelaskan bahwa Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen penting untuk beberapa olahraga. Banyak pelatih telah mendengar bahwa "kecepatan membunuh" yang berarti itu adalah faktor pembeda antara tim dan atlet dalam kompetisi. Kecepatan adalah perubahan jarak dari waktu ke waktu dan kecepatan maksimal adalah komponen penting untuk sebuah kompetisi olahraga.

Untuk meningkatkan kemampuan olahraga di butuhkan beberapa proses salah satunya peningkatan kecepatan. Dalam olahraga sepakbola teknik dasar yang harus dikuasai salah satunya adalah passing.

Dari beberapa pendapat di atas sangat jelas bahwa latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Setiap pemain yang melakukan aktivitas olahraga salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dibidang olahraga yang ditekuni, dengan demikian latihan yang baik dan benar akan memberikan efek terhadap apa

¹⁸Ratamess Nicholas. *Strength Training and Conditioning*. (American College of Sports Medicin, 2012), h.380.

yang ingin dicapai termasuk dalam peningkatan kemampuan *passing* sepakbola.

b. Pembebanan Latihan

1) Intensitas

Menurut Sukadiyanto intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang pembebanan, untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain dengan cara menggunakan :

- a. RM (Repetition Maximum).
- b. Denyut jantung per menit.
- c. Kecepatan (waktu tempuh).
- d. Jarak tempuh.
- e. Jumlah repetisi (ulangan) per waktu tertentu (menit/detik).
- f. Pemberian waktu *recovery* dan *interval*.¹⁹

Berdasarkan penjelasan di atas, maka menentukan intensitas beban dalam cabang olahraga sepakbola adalah dengan menentukan tempo latihan dan juga variasi intensitas latihan yang digunakan. Adapun dalam penelitian ini bentuk dari modifikasi (perubahan) untuk meningkatkan Kemampuan bermain bisa dilakukan dengan membuat rangkaian latihan aktivitas, mengurangi jumlah pemain, memperkecil ukuran lapangan, peraturan

¹⁹ Sukadiyanto, *op.cit.*, h. 26

permainan, dan menyesuaikan waktu untuk bermain dan latihan serta membuat variasi–variasi dalam latihan agar latihan tidak cenderung membosankan.

Intensitas beban diartikan dengan tinggi-rendahnya beban, berat-ringannya beban atau cepat lambatnya tempo gerakan dalam melakukan aktivitas latihan olahraga. intensitas dalam hubungannya dengan keluaran *power* (seperti pengeluaran energy atau kerja per unit waktu), melawan kekuatan, atau kecepatan kemajuan. Semakin banyak penampilan kerja atlet setiap unit waktu, semakin tinggi intensitasnya, intensitas adalah sebuah fungsi dari aktivitasi *neuromuscular*, dengan intensitas yang lebih tinggi (*power* yang lebih tinggi, beban eksternal yang lebih tinggi) menuntut aktivitas *neuromuscular* yang lebih tinggi.

Dalam upaya peningkatan Kemampuan *passing* bermain sepak bola, dalam hal ini Kemampuan teknik dasar, maka dalam penelitian ini intensitas latihan pada submaksimal dan maksimal. Karena untuk memperoleh hasil latihan yang baik serta akan tampak peningkatan Kemampuan *passing* bermain serta kemampuan fisik dari pemain itu sendiri maka latihan harus diberikan pada intensitas submaksimal dan maksimal. Intensitas latihan dapat dipantau dari denyut nadi pemain untuk menentukan intensitas latihannya.

2) Volume

Sebagai salah satu komponen penting dalam latihan, volume merupakan persyaratan kuantitatif penting untuk mencapai prestasi teknik tinggi, taktik. Menurut Yuyun volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set, dan panjang jarak yang ditempuh.²⁰

Total kuantitas dalam aktivitas latihan yang dilakukan. Volume merupakan komponen yang utama dari latihan karena volume merupakan persyaratan untuk pencapaian teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Dalam hal ini yang dikatakan isi/materi adalah jumlah pengulangan, jumlah jarak yang ditempuh dan jumlah beban yang digerakkan dan waktu latihan yang efektif". Jadi notasi volume menunjukkan kuantitas keseluruhan dari kegiatan yang dilaksanakan selama latihan. Volume latihan juga diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan persatuan waktu latihan atau fase latihan.

Volume latihan terkadang kurang tepat disebut dengan durasi latihan, menyertakan bagian integral sebagai berikut :

- a. Waktu atau durasi latihan.
- b. Cakupan jarak beban volume dalam latihan menggunakan resistansi (i.e., beban volume =sets x repetisi x hambatan dalam kg).

²⁰ Yuyun Yudiana. *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. (Bandung: Uneviersitas Pendidikan Indonesia, 2007) h. 2.48

- c. Jumlah repetisi dari sebuah *exercise* atau elemen teknik yang dilaksanakan oleh atlet pada saat itu.

Menurut Sukardiyanto volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan.²¹ Upaya peningkatan Kemampuan teknik dasar bermain sepakbola, dalam penelitian ini volume latihan akan ditekankan kepada banyaknya pengulangan–pengulangan atau repetisi dari gerakan teknik yang di ajarkan untuk mendapatkan suatu hasil yang di inginkan yaitu gerakan teknik dasar dalam sepakbola yang baik. Karena apabila gerakan itu dilakukan berulang–ulang dan terus menerus akan mampu menghantarkan pemain itu kepada Kemampuan gerak yang otomatisasi. Untuk mendapatkan Kemampuan *passing* sepakbola yang baik maka latihan harus diberikan dengan intensitas yang maksimal serta pengulangan-pengulangan (*repetisi*) gerakan dan harus diberikan istirahat atau *recovery* yang cukup pula kepada pemain agar dapat menyeimbangkan antara beban kerja atau aktivitas latihan dengan waktu istirahat, dalam hal ini *recovery* akan diberikan dengan perbandingan 1 : 1.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah sebuah perencanaan yang sengaja dibuat untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga, yang didalamnya dapat berisi materi, teori dan praktek serta aturan yang dibuat untuk mencapai sebuah tujuan yang sudah ditetapkan.

²¹ Sukardiyanto, *op.cit.*, h. 28

3) Frekuensi

Menurut Sukadiyanto frekuensi latihan adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu).²² Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya. Sebagai contoh senin sampai jum'at yang dilakukan pada setiap pagi dan sore. Berarti latihan dilakukan hanya dalam waktu lima hari, tetapi waktunya pagi dan sore, sehingga dalam satu hari ada dua kali tatap muka.

Frekuensi latihan menunjukkan jumlah satuan latihan (fase beban) dalam satu tahap latihan tertentu. Tahap ini dapat mencakup siklus kecil, mingguan, bulanan, atau tahunan. Jadi frekuensi latihan adalah berapa kali latihan diadakan dalam satu minggu. Untuk menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih dari kemampuannya.

3. Latihan Metode *Whole*

a. Pengertian Metode *Whole*

Menurut Naylor and Briggs dalam Cheryl *Generally, skill that are high in organization and low in complexity are best served through whole practice, while part practice is the preferred technique for those low in organization*

²² Sukardiyanto, *op.cit.*, h. 32

*and high in complexity.*²³ Metode *Whole* atau keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu Kemampuan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari Kemampuan yang dipelajari, artinya disini satu rangkaian teknik dilatih secara keseluruhan. Menurut Syafruddin mengemukakan bahwa “metode *Whole* bertolak dari keseluruhan gerakan suatu teknik dan mencoba untuk menemukan/mendapatkan teknik tersebut melalui proses belajar”.²⁴

Menurut Cheryl bahwa “*In fact, under certain condition, the whole method approach, where the complete skill is practiced, is favoured*”.²⁵. Dalam metode keseluruhan, pemain dituntut melakukan gerakan Kemampuan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian dari Kemampuan yang dipelajari. Terutama dalam sepakbola, melatih menggunakan metode *Whole* ini adalah melatih serangkaian gerakan teknik *passing* sepakbola secara keseluruhan. Pada saat melakukan latihan dengan metode *Whole*, pemain melakukan semua bentuk teknik yang ada dan pelatih akan mengoreksi setiap gerakan-gerakan yang dilakukan jika terjadi kesalahan.

Metode ini biasanya digunakan untuk teknik-teknik latihan yang tidak terlalu susah. Mengajarkan secara keseluruhan bagian yang ada dalam teknik yang akan diajarkan. Kesulitan akan muncul jika teknik yang diajarkan

²³ Cheryl A. Coker. *Motor Learning and Control for Practitioners*. (New Mexico, 2004).,h 162

²⁴ Syafruddin. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press, 2011.h. 198

²⁵ Cheryl., *op.cit.*,h. 160

sangat susah. Digunakan untuk teknik yang lebih cenderung tidak terlalu susah dalam latihanya.

Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu Kemampuan yang sederhana. Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, sangat jelas bahwa metode *Whole* atau keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari Kemampuan yang sederhana. Namun demikian apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila sering kali melakukan kesalahan. Hal ini tentu sangat cocok diterapkan terutama pada cabang olahraga sepakbola dimana gerakan-gerakan yang ada dalam sepakbola terutama dalam hal ini tentang teknik dasar sepakbola secara keseluruhan merupakan gerakan-gerakan yang sederhana seperti *passing*.

b. Pelaksanaan Latihan Kemampuan *passing* dalam Bermain Sepakbola dengan Metode *Whole*

Pelaksanaan latihan ketemapilan teknik dasar bermain sepakbola secara *Whole* atau keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan teknik dasar bermain sepakbola dalam hal ini *passing* dimulai dari permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjut. Bagian bagian teknik dalam sepakbola tersebut dijelaskan terperinci dan didemonstrasikan.

Dalam pelaksanaannya, latihan Kemampuan teknik dengan metode *Whole* adalah pelatih memberikan latihan teknik secara menyeluruh satu rangkaian teknik, misalkan pelatih akan memberikan latihan passing, maka pemain melakukan teknik *passing* secara menyeluruh satu rangkaian gerakan *passing* tersebut, tanpa memenggal-penggal gerakan tersebut.

Dari pelaksanaan latihan teknik *passing* yang dilakukan secara keseluruhan tersebut tentunya terjadi kesalahan sedikit banyaknya. Dalam hal ini jika terjadi kesalahan, maka pelatih berkewajiban membetulkan kesalahan tersebut. Kesalahan yang sering dilakukan, harus diberikan penekanan secara khusus agar pemain betul-betul memahami dan tidak mengulang kesalahan tersebut. Kemudian setelah dibenarkan, pemain melakukan gerakan yang sudah dibenarkan oleh pelatih.

c. Kelebihan dan kelemahan latihan metode *Whole*

Keuntungan dari metode *Whole* ini adalah pemain dalam melakukan gerakan tidak terputus-putus karena gerakan dilakukan secara menyeluruh, kemudian waktu tidak banyak terbuang karena bisa langsung sekaligus tugas gerakan yang diberikannya dapat dilakukan sehingga siswa mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan pengulangan-pengulangan setiap materi yang diberikan.

Metode *Whole* selain memiliki sisi positif juga terdapat sisi negatifnya, aspek negatif adalah Setiap teknik tidak dipelajari secara detail

sehingga penguasaan setiap teknik kurang maksimal, latihan tidak dapat diarahkan untuk penguasaan teknik, setiap elemen teknik sering diulang, sementara elemen teknik yang lain tidak memperoleh intensitas yang memadai, Pemberian koreksi gerakan tidak begitu tajam, Bagi cabang olahraga beregu, kemungkinan terdapat pemain tidak aktif.

4. Latihan Metode *Part*

a. Pengertian Metode *Part*

Latihan menggunakan metode *part* akan lebih dimengerti saat melakukan latihan seperti yang dijelaskan oleh Cheryl, bahwa :*Learning a novel motor skill can be a daunting task. Part practice has become a commonly used technique to simplify the learning process. The part practice method generally breaking the skill down into natural part or segments, practicing those part separately until they are learned and then integrating them to perform the skill in its entirety. While this strategy is a advantageous in that it (1) simplifies the skill, (2) allows learners to experience early success leading to increased motivation and (3) permits practice on problematic components without wasting time on those already mastered, separating the skill into parts might not be the most efficient method to employ in all cases.*²⁶

Pendapat di atas menjelaskan bahwa metode ini lebih dapat untuk digunakan untuk teknik yang lebih kompleks. Penerapnya yang perbagian

²⁶ Cheryl., *op.cit.*, h. 160

dalam pelaksanaannya membuat latihan akan lebih mudah dimengerti, metode Part atau metode bagian adalah cara melakukan teknik dalam olahraga yang dilakukan dengan cara bagian demi bagian atau latihan yang dipilih menjadi beberapa teknik dalam olahraga. Bentuk Kemampuan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Sneyer dalam Palmizal mengatakan bahwa metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya.²⁷ Lebih lanjut Syafruddin mengemukakan bahwa, Metode *Part* mengandung suatu pembagian /penguraian atau pengelompokan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional. Hal ini didasarkan bahwa gerakan-gerakan bagian yang dipelajari dapat disatukan menjadi suatu gerakan yang kompleks (menyeluruh) tanpa kehilangan kualitas gerakan tersebut.²⁸ Penerapan metode ini memerlukan penguraian atau pengelompokan suatu proses teknik olahraga menjadi beberapa bagian secara fungsional. Dijelaskan oleh Richard bahwa, *This analysis needs to focus on identifying the skill's component parts and the extent to which the spatial-temporal performance characteristics of those parts are interdependent.*²⁹

²⁷ Palmizal. *Pengaruh Metode Latihan Part dan Whole Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tennis* (Tesis : Padang, 2009), h. 23

²⁸ Syafruddin, *op.cit.*, h. 199

²⁹ Magill. Richard dan David Anderson. *Motor Learning and Control*. (McGraw-Hill Education,2014), h.423.

Artinya Pada tahapan menggunakan latih part lebih difokuskan pada identifikasi bagian komponen keterampilan dan sejauh mana karakteristik latihan yang telah dilakukan memiliki hubungan satu sama lain dalam bagian-bagian tersebut. Dijelaskan oleh Gordon bahwa, *This is the relationship between training, organisation and competition, thereby including the 'nuts and bolts' of coaching. Within this process there is one overarching factor, namely knowledge. Often it is the coach's knowledge that marks the difference between the novice and experienced coaches. For more details on the spectrum of coaching, refer to the Concept box*.³⁰

Pendapat di atas menjelaskan bahwa proses latihan membutuhkan sebuah pengetahuan yang tidak hanya melibatkan satu faktor tetapi merupakan keterkaitan antara pelatih organisasi dan kompetisi. Yang paling utama dalam hal ini adalah pengetahuan pelatih yang nantinya akan memberikan dampak terhadap hasil dari latihan.

Metode latihan ini merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi dalam bentuk urutan gerak yang sederhana, latihan gerakan yang diberikan dari yang mudah sampai ke tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Setiap element–element gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan berikutnya.

³⁰Gordon Dan. *Coaching Science*. (New mexico, 2009). h,5.

Berdasarkan pendapat di atas, metode *Part* merupakan cara melatih suatu Kemampuan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per-bagian, dan setelah bagian-bagian Kemampuan yang dipelajari telah dikuasai maka kemudian dilakukan atau dirangkaikan secara keseluruhan. Dalam sepakbola, latihan menggunakan metode *Part* ini yaitu dengan membagi perbagian teknik-teknik yang ada, seperti saat melakukan latihan *passing* pemain dilatih posisi awal terlebih dahulu, kemudian posisi badan dan kaki, serta yang terakhir adalah fase perkenaan kaki terhadap bola.

b. Pelaksanaan Latihan Kemampuan *passing* dalam Bermain Sepakbola dengan Metode *Part*

Metode *Part* merupakan bentuk latihan suatu Kemampuan yang dilakukan dengan memilah-milah dari gerakan yang dipelajari. Berdasarkan pengertian dari metode *Part* maka, tahapan pelaksanaan dalam menggunakan metode *Part* ini dimulai dari saat bola diam sampai pada bentuk pergerakan yang dinamis. Urutan gerakan yang dimaksud adalah dimulai dari posisi badan sampai kepada perkenaan kaki dengan bola, kemudian dilanjutkan teknik yang paling mudah yaitu menendang bola misalnya yang dimulai dari bola dalam keadaan diam, bergulir kemudian sampai bola dalam keadaan bergerak pada teknik mengoper bola. Demikian cara melakukan latihan dengan metode *Part* pada setiap teknik yang akan dilatih dalam sepakbola, dalam hal ini mengoper bola (*passing*).

c. Kelebihan dan Kelemahan Latihan Menggunakan Metode *Part*

Perlu disadari bahwa setiap metode memiliki kelebihan dan kelemahan. Metode *Part* memiliki beberapa kelebihan seperti yang dikemukakan oleh Ibrahim dalam Palmizal mengatakan bahwa kebaikan metode latihan bagian yaitu: “(a) anak betul-betul menghayati serta memahami bagaimana pelaksanaan dari setiap elemen gerakan dalam suatu teknik, (b) jika struktur gerakan kompleks, maka kemungkinan memperoleh hasil yang maksimal.³¹ Aspek-aspek positif dari metode *Part* ini yaitu: (a) mempermudah mempelajari gerakan yang kompleks dan rumit, (b) dapat menghindari cedera, (c) teknik gerakan dapat dipelajari dengan baik, (d) dapat menghindari rasa ngeri dan rasa takut peserta didik, (e) setiap gerakan dapat memperoleh perhatian dan koreksi yang optimal dan rinci. Ditambahkan oleh Harsono bahwa metode bagian lebih mudah dan lebih cepat dipelajari dan anak akan lebih merasa puas bila nanti harus melakukan gerakan secara keseluruhan.³²

Dari beberapa pendapat tentang keuntungan metode bagian atau *Part* yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa metode *Part* merupakan metode latihan teknik yang diberikan dengan cara membagi bagian demi bagian sehingga dalam konsep latihan tidak dilakukan sekaligus dari elemen gerakan yang ada dalam teknik olahraga. Sehingga

³¹ Palmizal, *op.cit.*, h. 24

³² Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. (Jakarta:P2LPK,1998), h.90

pada akhirnya setelah mempelajari setiap bagian teknik, anak didik mampu melakukan teknik tersebut secara keseluruhan dengan baik dan benar.

Setelah diketahui keuntungan dari metode *Part*, maka perlu juga diketahui apa saja kelemahan-kelemahan atau aspek negatif latihan menggunakan metode *Part* ini. Menurut Syafrudin aspek negatifnya adalah:

- a) Memerlukan waktu yang cukup panjang untuk mempelajari suatu rangkaian gerakan. Hal ini dikarenakan setelah memberikan latihan secara bagian tentu akhirnya harus menggabungkan supaya menjadi suatu rangkaian gerakan yang bisa menjadi gerakan yang kompleks, dan ini tentu membutuhkan waktu yang cukup lama apalagi jika jumlah anak cukup banyak.
- b) Anak cenderung mengalami kejenuhan atau kebosanan, terutama anak usia sekolah dasar dan menengah. Karena setiap bagian membutuhkan gerakan untuk melatih gerakan tersebut. Apalagi jika variasi latihan yang diberikan minim, maka akan menyebabkan anak akan mudah menjadi jenuh dan bosan dalam melakukan gerakan yang diberikan.³³

Secara konseptual metode *Part* dapat dianalogikan sabagai suatu sistem dari subsistem yang terkandung di dalamnya, jika dikaitkan dengan Kemampuan *passing* bermain sepakbola maka *passing* dalam bermain sepakbola merupakan salah satu teknik yang ada dalam sepakbola. Jadi

³³ Syafrudin, *op.cit.*, h. 26

yang dimaksud metode Part disini ialah metode melatih yang dilakukan berdasarkan teknik *passing* yang terdapat dalam sepak bola yang dilakukan dengan tahapan.

5. Motivasi

a. Pengertian Motivasi Berlatih

Menurut ismaryanti motivasi adalah kekuatan yang memandu seseorang untuk mencapai hasil yang tinggi.³⁴ Motivasi berasal dari kata motif yang diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam individu, yang menyebabkan diri individu bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasi dalam tingkah laku yang berupa rangsangan, dorongan atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motif merupakan penggerak yang kuat dalam diri individu untuk melakukan tindakan dalam mencapai tujuan tertentu yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku. Menurut karnadi motivasi diartikan setiap manusia untuk melakukan atau menginginkan sesuatu, pada dasarnya karena dilandasi oleh suatu keinginan atau kebutuhan akan sesuatu tersebut di dalam dirinya.³⁵

Menurut Husdarta motivasi adalah energy psikologi yang bersifat abstrak, wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang

³⁴ Ismaryanti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Surakarta: LPP UNS dan UNS Press. 2008), h.5

³⁵ Kardiono. *Terapan Psikologi dalam Pendidikan*. (Jakarta: Alga Printing Publiser), h. 31

ditampilkannya.³⁶ Menurut Alderman dalam Monty mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai.³⁷ Lebih lanjut Husdarta mengemukakan bahwa “Motivasi berlatih merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari yang biasa dilakukan.”³⁸

Menurut Uno bahwa motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.³⁹ Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari diri individu untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Salah satu bentuk dorongan yang dilakukan individu dalam mencapai suatu tujuan dan aktivitas disebut landasan motivasi berlatih yang kuat.

Berdasarkan definisi di atas dapat dirumuskan bahwa dalam motivasi berlatih terdapat tiga makna yang saling berkaitan. Pertama, motivasi berlatih mulai dari adanya perubahan energi pada diri pribadi, kedua motivasi berlatih ditandai oleh munculnya peranan, ketiga motivasi berlatih ditandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan.

³⁶ Husdarta. *Psikologi Olahraga* (Bandung : Alfabeta, 2010), h. 31

³⁷ Monty P. *Satiadarma. Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan, 2000)., h. 71

³⁸ Husdarta.op.cit., h. 37.

³⁹Hamzah B. Uno. *Teori Motivasi dan Pengukuranya*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2011)., h. 1

b. Jenis – jenis Motivasi Berlatih

Husdarta menyatakan bahwa “Pembagian yang paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu:

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari dalam diri atlet itu sendiri. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik, senantiasa mengikuti latihan bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet kepuasan diperoleh lewat tercapainya tujuan latihan sesuai dengan harapan. Individu seperti ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur, serius, gigih, semangat dan disiplin. Menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain biasanya hasil yang diperoleh merupakan kepuasan dan selalu dievaluasi agar lebih ditingkatkan.

Aktivitas yang dilandasi oleh motivasi intrinsik bertahan lebih lama dibandingkan motivasi ekstrinsik. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, percaya diri, disiplin, dan kreatif.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar diri atlet. Motivasi ekstrinsik merupakan kekuatan yang ada di luar diri individu

seperti faktor pelatih, yang berkaitan dengan dukungan dari keluarga, teman, sarana, dan prasarana.⁴⁰

Motivasi ekstrinsik ini kurang efektif dibandingkan motivasi intrinsik, Apabila tidak ada motivasi intrinsik maka perlu menumbuhkan motivasi ekstrinsik. Walaupun mengandung beberapa kelemahan, kenyataannya motivasi ekstrinsik tetap merupakan pendorong yang kuat bagi atlet dalam mengikuti latihan. Kedua motivasi ini memiliki hubungan yang saling melengkapi dan menguatkan satu sama lain. Maka demikian perilaku individu dalam berolahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

c. Faktor-faktor Yang mempengaruhi Motivasi Berlatih Terhadap Penampilan Olahraga

Motivasi pada dasarnya merupakan suatu kondisi seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai pemenuhan kebutuhannya, mulai dari kebutuhan yang paling rendah sampai pada kebutuhan yang paling tinggi.

Menurut Krech & Ballachay, Kamlesh dalam Husdarta dapat dirangkumkan bahwa, motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi (a) pembawaan atlet, (b) tingkat pendidikan, (c) pengalaman masa lalu, (d) cita-cita dan harapannya.

⁴⁰ Husdarta, *op.cit.*, h. 39

Sedangkan faktor ekstern mencakup (a) fasilitas yang tersedia, (b) sarana dan prasarana, (c) metode latihan, (d) program latihan, (e) lingkungan atau iklim pembinaan.⁴¹

Motivasi berlatih sebagai daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan. Seseorang yang memiliki motivasi berlatih tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraihnya. Pada kenyataannya motivasi berlatih yang dimiliki oleh seseorang cenderung sering mengalami penurunan dan di waktu lain mengalami peningkatan. Motivasi berlatih yang dimiliki seseorang idealnya selalu mengalami progresif atau kemajuan sehingga akan mempercepat apa yang diidamkan. Hal inilah yang belum dimiliki oleh generasi muda untuk selalu meningkat motivasi berlatihnya.

Motivasi antara individu yang satu dengan yang lainnya akan berbeda sesuai dengan kebutuhan dan kepentingan mereka, baik karena disebabkan perbedaan umur, minat, pekerjaan, maupun faktor lainnya. Jika seorang atlet memiliki kemampuan dalam berolahraga dan memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan olahraga tersebut maka atlet tersebut akan bersemangat dan bergairah dalam berolahraga sehingga prestasi yang mereka dapatkan juga akan lebih baik. Hal ini berarti antara motivasi dengan prestasi tidak

⁴¹ Husdarta, *op.cit.*, h. 40

dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya karena memiliki hubungan yang sangat erat.

Selanjutnya peran motivasi dalam latihan dapat diumpamakan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin yaitu latihan yang dilakukan atlet agar memadai dan mendorong atlet tersebut berlatih dengan serius sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Akan tetapi apabila motivasi terlalu kuat juga dapat berpengaruh negative terhadap atlet itu sendiri, dan untuk dapat menimbulkan motivasi pada diri atlet merupakan salah satu tugas dari para pelatih.

Jadi menurut penjelasan diatas, motivasi itu khususnya dalam berlatih adalah dorongan yang timbul dari seseorang untuk berlatih dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya untuk mengikuti proses latihan sehingga tujuannya untuk mencapai prestasi dapat diraih.

B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka yang dilakukan adapun penelitian yang relevan dengan variable ini yaitu:

1. Mazuardi pengaruh pembelajaran metode *Part* dan *Whole* terhadap Kemampuan bermain sepakbola.⁴² Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara hasil belajar yang

⁴² Mazuardi. *Pengaruh Pembelajaran Metode Part Dan Whole Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola* (Padang : Tesis, 2003)

menggunakan metode *Part* dan metode *Whole* dalam Kemampuan bermain sepakbola. Metode latihan *Whole* lebih baik dan efektif untuk mengembangkan peningkatan Kemampuan bermain sepakbola.

2. Palmizal tentang pengaruh metode latihan *Part* dan metode *Whole* terhadap akurasi *Ground Stroke Forehand* dalam permainan tenis.⁴³ Hasil penelitian ini mengungkapkan metode *Part* dan *Whole* dapat meningkatkan akurasi *Ground Stroke Forehand* tenis mahasiswa prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Dari penelitian ini didapatkan metode *Part* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *Ground Stroke Forehand* tenis dibanding dengan metode latihan *Whole*.

C. Kerangka Teoritik

1. **Perbedaan Metode Latihan *Whole* dengan Metode Latihan *Part* Terhadap Kemampuan *passing* dalam Bermain Sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 16 Kota Jambi.**

Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerakan–gerakan teknik yang ada dalam *passing* sepakbola. Dengan teknik yang benar maka ketepatan gerak mudah tercapai yang selanjutnya membuahkan Kemampuan *passing* dalam bermain yang berkualitas. Dengan demikian Kemampuan *passing* pemain untuk menampilkan gerakan *passing* dalam permainan sepakbola sangat

⁴³ Palmizal, *op.cit.*,

tergantung pada penguasaan teknik–teknik yang menunjang pelaksanaan *passing* dalam permainan tersebut.

Dalam latihan sepakbola terdapat beberapa metode latihan yang dapat diterapkan diantaranya adalah metode Whole dan metode Part. Kedua metode ini terdapat perbedaan satu dengan lainnya terutama dalam hal perlakuan dan penerapan dalam materi yang diajarkan.

Metode Whole adalah metode latihan yang dilakukan secara keseluruhan artinya disini setiap gerakan teknik diajarkan sekaligus tanpa membaginya lagi, dalam metode Whole serangkaian gerakan teknik dilakukan langsung secara menyeluruh, sebagai contoh dalam melakukan latihan *passing* pemain langsung melakukan gerakan *passing*.

Metode Part adalah metode latihan dengan membagi atau memilah – milah satu gerakan teknik sepakbola. Dalam hal ini serangkaian gerakan teknik yang semula kompleks dibagi–bagi menjadi bagian bagian yang lebih sederhana. Sebagai contoh untuk melakukan latihan *passing* dilakukan dengan mempelajari dahulu posisi badan, posisi kaki, kemudian perkenaan kaki dengan bola, dan kemudian latihan *passing*.

Sasaran utama melalui metode ini adalah penguasaan Kemampuan pada setiap elemen gerakan teknik yang ada sehingga nanti dalam pelaksanaan secara keseluruhan lebih efektif dan efisien dengan demikian sasaran yang ingin dicapai bisa terlaksana. Hal ini dikarenakan sampel mampu menguasai setiap elemen gerakan yang diajarkan.

Berdasarkan hal di atas, pengaruh dari kedua metode latihan ini akan memberikan hasil yang berbeda. Dengan demikian metode Whole diduga akan berpengaruh lebih besar dari pada metode Part dalam hal peningkatan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP N 16 Kota Jambi.

2. Interaksi Antara Metode Latihan dengan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan *passing* dalam Bermain Sepakbola Pada Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP N 16 Kota Jambi.

Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerakan–gerakan teknik yang ada dalam *passing* dalam permainan sepakbola untuk mencapai hasil yang diharapkan. Kemudian, kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan *passing* dalam permainan sepakbola sangatlah bergantung pada penguasaan teknik yang benar yang digunakan dalam *passing* tersebut.

Teknik disini merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek untuk memecahkan tugas suatu gerakan tertentu dengan seefisien mungkin. Dalam latihan Kemampuan teknik bermain yang baik harus disertai pula dengan motivasi berlatih sehingga latihan dapat dilakukan dengan penuh semangat, disiplin, tekun, dan lebih semangat. Artinya disini tidak ada prestasi tanpa motivasi.

Pada motivasi berlatih kategori tinggi, metode latihan Whole diduga lebih efektif untuk meningkatkan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola jika dibandingkan dengan metode latihan Part. Karena kelebihan dari metode Whole ini adalah pelaksanaan gerak teknik yang diajarkan itu secara menyeluruh sekaligus, artinya pemain dapat merasakan pengalaman gerak secara keseluruhan dan nantinya diharapkan dengan metode Whole dapat mencapai tahap otomatisasi gerakan teknik *passing* sepakbola yang diajarkan. Jadi metode latihan Whole yang didukung motivasi berlatih tinggi jauh lebih efektif untuk meningkatkan Kemampuan *passing* bermain sepakbola dibandingkan dengan metode latihan Part dengan motivasi kategori tinggi pula. Sedangkan pada motivasi rendah, diasumsikan bahwa terjadi peningkatan Kemampuan *passing* bermain sepakbola pada kelompok yang diberi metode latihan Part.

Berdasarkan dari penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa diduga terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap Kemampuan *passing* bermain sepakbola. Oleh karena itu, diduga pada motivasi berlatih kategori tinggi peningkatan Kemampuan *passing* bermain pemain siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 16 Kota Jambi yang diberi latihan metode Whole lebih besar dari pada yang diberi latihan metode Part. Sedangkan pada motivasi berlatih kategori rendah terjadi peningkatan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada

kelompok yang diberi metode latihan Part lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang diberi metode latihan Whole.

3. Perbedaan Metode Latihan Whole pada Motivasi Berlatih Tinggi dengan Metode Latihan Part Pada Motivasi Berlatih Tinggi Terhadap Kemampuan *passing* dalam Bermain Sepakbola Pada Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Sepak Bola di SMP N 16 Kota Jambi.

Faktor motivasi berlatih juga merupakan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola. Motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan demikian jelaslah bahwa tiap-tiap unsur kejiwaan menentukan kekuatan dan mental atlet. Motivasi berlatih yang tinggi sangat penting sekali dimiliki oleh pemain agar bisa mengikuti latihan dengan penuh semangat, percaya diri, rileks, tekun, bekerja keras, teratur, nyaman, stabil, disiplin dan kontinyu.

Dalam penerapan metode latihan Whole gerakan teknik yang diajarkan itu langsung diberikan secara keseluruhan, artinya dibutuhkan motivasi yang tinggi agar pemain dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh serta dapat fokus dan konsentrasi saat melakukan latihan.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka diduga bahwa peningkatan Kemampuan *passing* bermain sepakbola pada motivasi kategori

tinggi yang diberi metode latihan Whole lebih besar dari pada motivasi berlatih kategori tinggi yang diberi metode latihan Part.

4. Perbedaan Metode Latihan Whole Pada Motivasi Berlatih Rendah dengan Metode Latihan Part Pada Motivasi Berlatih Rendah Terhadap Kemampuan *passing* dalam Bermain Sepakbola Pada Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 16 Kota Jambi.

Faktor motivasi berlatih juga salah satu faktor yang diduga mempengaruhi Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 16 Kota Jambi. Motivasi berlatih merupakan proses aktualisasi, sumber penggerak, dan pendorong tingkah laku individu untuk mencapai tujuan dan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan sebaik baiknya. Motivasi berlatih berkaitan dengan dorongan pemain untuk melakukan latihan dengan rajin, tekun dan antusias.

Motivasi berlatih yang rendah pada kelompok pemain yang mengikuti latihan *passing* sepakbola tentu bisa mempengaruhi kualitas latihan, sehingga hasil atau tujuan yang ingin dicapai jauh dari harapan. Namun jika keadaan seperti ini diterapkan dalam metode Part tentu lebih efektif dari pada metode Whole, karena metode latihan Part memberikan materi latihan dengan cara memilah-milah satu gerakan teknik itu menjadi bagian bagian yang sederhana. Artinya pemain pada motivasi berlatih rendah ini akan diajarkan teknik *passing* sepakbola ini *step by step*. Sehingga pada metode

latihan ini pemain mampu memahami satu gerakan teknik ini mulai dari elemen-elemen gerakan yang paling dasar.

Berdasarkan penjelasan diatas, diduga peningkatan Kemampuan *passing* bermain sepakbola pada motivasi kategori rendah yang diberi metode latihan Part lebih besar dibandingkan dengan kelompok motivasi rendah yang diberikan metode latihan Whole.

Untuk lebih jelasnya kerangka pemikiran di atas, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Kerangka Pemikiran

Motivasi Berlatih	Metode Latihan	
	Whole	Part
Tinggi	(A ₁ B ₁)	(A ₂ B ₁)
Rendah	(A ₁ B ₂)	(A ₂ B ₂)

5. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesisnya sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan Kemampuan *passing* sepak bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 16 Kota Jambi antara yang diberikan metode latihan *Whole* dengan metode latihan *Part*.

2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap Kemampuan *passing* sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 16 Kota Jambi.
3. Pada motivasi tinggi, Kemampuan *passing* sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 16 Kota Jambi. yang diberi metode latihan *Whole* lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang diberi metode *Part*.
4. Pada motivasi rendah, Kemampuan *passing* sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 16 Kota Jambi yang diberi metode latihan *Part* lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang diberi metode latihan *Whole*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan:

1. Perbedaan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 16 Kota Jambi antara yang diberi metode latihan *Whole* dengan yang diberi metode latihan *Part*.
2. Interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 16 Kota Jambi.
3. Perbedaan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 16 Kota Jambi antara yang diberi metode latihan *Whole* dengan yang diberi metode latihan *Part* pada motivasi berlatih tinggi.
4. Perbedaan Kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 16 Kota Jambi antara yang diberi metode latihan *Whole* dengan yang diberi metode latihan *Part* pada motivasi berlatih rendah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di tempat SMP, dan waktu penelitian ini dilaksanakan dari 28 januari 2015.

C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *treatment by level 2x2* pemilihan metode ini dengan prinsip penelitian eksperimen yaitu adanya perlakuan (*treatment*). Variable terikat adalah Kemampuan *passing* dalam bermain sepak bola. Sedangkan perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah metode latihan dengan memberikan latihan berupa metode latihan Whole dan metode latihan Part. Variable moderator dalam penelitian ini adalah motivasi berlatih.

Tabel 2. Rancangan Treatment by level 2x2

Motivasi Berlatih	Metode Latihan	
	Whole (A ₁)	Part (A ₂)
Tinggi (B ₁)	(A ₁ B ₁)	(A ₂ B ₁)
Rendah (B ₂)	(A ₁ B ₂)	(A ₂ B ₂)

Keterangan:

A₁ = Kelompok latihan metode *Whole*

A₂ = Kelompok latihan metode *Part*

B₁ = Kelompok motivasi berlatih kategori tinggi

B_2 = Kelompok motivasi berlatih kategori rendah

$A_1 B_1$ = Kelompok metode latihan Whole pada motivasi berlatih tinggi

$A_2 B_1$ = Kelompok metode latihan Part pada motivasi berlatih tinggi

$A_1 B_2$ = Kelompok metode latihan Whole pada motivasi berlatih rendah

$A_2 B_2$ = Kelompok metode latihan Part pada motivasi berlatih rendah

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP 16 N Kota Jambi berjumlah 88 orang.

2. Sampel

Jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 88 orang, dengan menggunakan total sampling maka didapat sampel 88 orang.

Selanjutnya sampel akan diberikan tes motivasi berlatih berupa angket yang sudah dibuat. Hasil angket tersebut diurut dari skor tertinggi sampai skor terendah. Untuk menentukan kategori tinggi dan rendah suatu skor pada kedua kelompok perlakuan dapat dilakukan dengan cara membagi anggota kelompok dengan teknik persentase. Verducci menjelaskan Teknik persentase yang dimaksud yaitu menetapkan 27% dari kelompok skor

tertinggi dan 27% dari kelompok skor terendah untuk masing-masing kelompok.

Dengan demikian diperoleh jumlah sampel pada masing-masing kelompok perlakuan sebanyak 48 orang yang terdiri dari 24 orang untuk skor kelompok tinggi dan 24 orang untuk skor kelompok rendah yang diperoleh dari (27% dari 88 = 23,76 yang dibulatkan menjadi 24 orang). Sedangkan anggota subyek yang skornya berada di atas dan di bawah kategori tersebut tidak termasuk dalam sampel, sehingga secara keseluruhan subyek yang terlibat sebagai sampel penelitian berjumlah 48 orang yang terbagi dalam empat kelompok perlakuan antara lain: dua kelompok untuk metode latihan Whole dengan kategori motivasi berlatih tinggi dan rendah, sedangkan dua kelompok lainnya untuk metode latihan Part kategori motivasi berlatih tinggi dan rendah. Hasil pengelompokan sampel eksperimen dimaksud dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Pembagian Sampel Penelitian

Motivasi Berlatih	Metode Latihan		Jumlah
	Whole	Part	
Tinggi	12	12	24
Rendah	12	12	24
Jumlah	24	24	48

E. Rancangan Perlakuan

Agar rancangan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menguji hipotesis yang memiliki validitas tinggi, dan hasil yang diperoleh betul-betul dapat mencerminkan pengaruh perlakuan yang diberikan, maka dilakukan pengontrolan atau pengendalian terhadap kesalahan. Dalam penelitian eksperimen, keberhasilan penelitiannya sangat ditentukan oleh benar tidaknya tahapan tahapan yang dilalui yaitu persiapan, pelaksanaan dan pengontrolan.

1. Tahap persiapan

Meyiapkan program latihan merupakan persiapan yang sangat penting sebelum pelaksanaan penelitian dalam bentuk rencana latihan untuk enam belas yang akan dilatihkan. Latihan yang akan dilatihkan dengan menggunakan metode *Whole* dan metode *Part*.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan perlakuan dalam bentuk Latihan untuk masing-masing kelompok sebanyak enam belas kali sebagai berikut :

- a.** Pendekatan dan pengelompokan sampel yang mengikuti metode *Whole* dan metode *Part*.
- b.** Pengukuran tingkat motivasi latihan sampel yang telah tercatat sebagai peserta penelitian baik metode *Whole* maupun metode *Part*. Dari hasil

pengukuran ini selanjutnya dapat diperoleh sampel yang memiliki motivasi belajar tinggi dan motivasi belajar rendah.

- c. Pelaksanaan latihan metode Whole dan metode elemnter pada setiap kelompok.
- d. Pengukuran hasil Kemampuan *passing* dalam sepak bola (variabel Y) dilakukan melalui instrumen yang telah dipersiapkan pada saat seluruh rangkaian perlakuan telah selesai pada masing-masing perlakuan. Seluruh peserta melakukan instrumen.

Pengontrolan, proses latihan berlangsung dengan kehadiran peneliti di tempat latihan dengan tujuan agar semua latihan dapat terpantau dan juga dapat diberikan masukan untuk perbaikan tahap latihan berikutnya.

F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal

Untuk mengetahui hasil penelitian yang obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan, pengaruh variabel luar dapat dikontrol dan dikendalikan sehingga tidak merusak data penelitian. Langkah-langkah untuk mengendalikan validitas internal sehingga efek yang ditimbulkan tidak mempengaruhi eksperimen yang dilakukan.

1. Validitas Internal

Teknik pengontrolan terhadap validitas internal yaitu dengan cara mengendalikan variabel-variabel dari luar yang dapat mempengaruhi hasil perlakuan. Variabel-variabel dari luar yang dimaksud adalah :

a. Pengaruh Sejarah

Pengaruh sejarah dikontrol dengan cara mencegah kejadian-kejadian khusus yang dapat mempengaruhi subjek dan pelaksanaan perlakuan seperti kebiasaan sehari-hari. Untuk mengatasi hal tersebut, dilaksanakan agar pelaksanaan penelitian dilakukan dengan waktu yang tidak terlalu lama.

b. Pengaruh Kematangan

Faktor kematangan sebenarnya sulit diatasi, karena hal ini berlangsung secara ilmiah. Oleh karena itu salah satu cara yang dapat dilakukan adalah hanya dengan mengusahakan agar pemberian perlakuan tidak terlalu lama.

c. Pengaruh Kehilangan Eksperimen

Faktor ini dapat dikontrol dengan cara memperketat pengisian daftar hadir serta memberikan motivasi yang terus menerus.

d. Pengaruh Instrumen Pengukuran

Untuk mengontrol instrumen pengukuran dapat dilakukan dengan cara tidak mengubah penggunaan alat ukur yang dipakai.

e. Kontaminasi Antar Kelompok Eksperimen

Mengontrol kontaminasi antar kelompok eksperimen dilakukan dengan cara mengusahakan dan memberitahukan masing-masing kelompok agar tidak berlatih di luar penelitian.

2. Validitas Internal

Untuk dapat memperoleh hasil Kemampuan *passing* dalam sepakbola yang benar-benar representatif dan dapat digeneralisasikan, maka salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah mengadakan pengontrolan terhadap validitas eksternal. Validitas eksternal terdiri dari dua macam yaitu :

a. Validitas Populasi

Validitas populasi dapat dikontrol dengan cara (1) menetapkan subjek sesuai dengan karakteristik populasi seperti pengambilan subjek yang hanya dikhususkan kepada siswa,(2) teknik pengambilan secara purposif sampling dengan tujuan agar karakteristik dapat mewakili populasi.

b. Validitas Ekologi

Pengontrolan validitas ekologi dilakukan dengan tujuan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada kondisi dan lingkungan lain. Guna menghindari adanya pengaruh reaktif dan penelitian, seperti persiapan, perlakuan dan pelaksanaan. Validitas ekologi dikontrol dengan cara (1) tidak memberitahu peserta latihan bahwa mereka tidak menjadi objek penelitian,

(2) tidak merubah suasana peserta latihan yang terdahulu serta memberi perlakuan yang sama terhadap masing-masing peserta latihan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini dikumpulkan oleh peneliti, dengan menggunakan teknik pengumpulan tes dan pengukuran serta kuesioner (angket) dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab berupa instrumen yaitu :(1) Tes dan Pengukuran Kemampuan *passing* (2) instrumen tes motivasi berlatih.

1. Instrumen Variabel Terikat

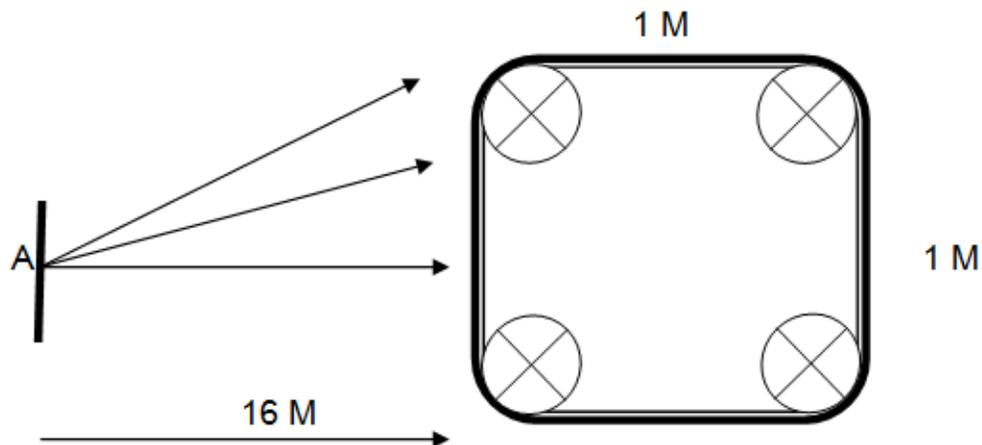
a. Definisi Konseptual

Passing sepakbola merupakan kemampuan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam *passing*.

b. Defenisi Operasional

Pelaksanaan tes untuk mengetahui *Passing* dalam bermain sepakbola dilakukan dengan cara mengoper bola ketitik-titik yang telah ditentukan dengan cara menendang bola. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah nilai Kemampuan *passing* dalam sepakbola. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kemampuan sepakbola.

Instrumen tes kemampuan teknik *passing* sebagai berikut :



Gambar 14. Tes Kemampuan *Passing*

Prosedur pelaksanaan:

- a. Pemberitahuan informasi dan pada aba-aba “siap” pemain berdiri pada cone/patok A dengan bola berada di sebelah pemain.
- b. Teste melakukan *passing* dari titik A ke arah berbentuk kotak dengan ukuran 1 X 1 m, yang ditandai oleh empat bulatan patok. Jarak A dengan area adalah 16 m.
- c. Jika *passing* yang dilakukan *testee* masuk ke dalam area 1 X 1 m, maka diberi skor 3.
- d. Jika *passing* yang dilakukan *testee* sedikit melenceng di luar area 1X 1 m, maka diberi skor 2.
- e. Jika *passing* yang dilakukan oleh *testee* jauh melenceng di luar area 1 X 1 m, maka diberi skor 1.

- f. Nilai yang dijadikan data adalah jumlah skor dari 3 kali percobaan tes kemampuan *passing*.⁴⁴

2. Intrumen Variabel Moderator/Atribut

a. Definisi Konseptual

Motivasi berlatih adalah tingkat motivasi seseorang pemain dalam latihan, bertanggung jawab, bersemangat dalam mengikuti latihan, tekun, serta berinisiatif dan disiplin dalam menerima melakukan latihan maupun dalam pertandingan. Ditampilkan oleh skor yang diperoleh dari angket motivasi berprestasi yang telah disusun.

b. Definisi Operational

Kondisi-kondisi psikologis untuk mendorong sampel dalam mengikuti latihan. Dapat diukur dengan angket yang dijawab sampel, disusun melalui indikator dengan dimensi dari indikator sebagai berikut cita-cita dan harapan, kegigihan, semangat latihan, disiplin, pelatih, dukungan keluarga, teman-teman dan sarana prasarana.

⁴⁴ Nurhasan. *Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. (Jakarta: DEPDIBUD, 2001), h. 27

c. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 6. Kisi-kisi Motivasi Berlatih

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir Soal		Jumlah
			Positif	Negatif	
Motivasi Berlatih siswa ekstrakurikuler Sepak bola di SMP N 16 Kota Jambi	1. Motivasi Intrinsik	- Cita-Cita dan Harapan	9,12,45,60	53	34
		- Kegigihan	3,8,29,44,46,52	23,32,64	
		- Semangat Latihan	2,10,18,36,43,51,66	15,24,34	
		- Disiplin	1,33,39,40,61	14,19,22,35,56	
	2. Motivasi Ekstrinsik	- Pelatih	6,11,28,38,62	13,26,30,55,57	32
		- Dukungan Keluarga	4,17,60,63	21,58	
		- Teman-Teman	5,7,16,54,47,48,50,59	25,27,41,65	
		- Sarana dan Prasarana	31,37,54	20,42,	
Jumlah			42	24	66

Motivasi yang dimaksud dalam variabel penelitian ini adalah motivasi berlatih. Untuk mengkaji lebih lanjut mengenai motivasi berlatih

sampel, peneliti berupaya merumuskan instrumen atau alat ukur motivasi berlatih berupa angket. Angket yang dimaksud nantinya berupa kuesioner dalam bentuk pertanyaan. Penyusunan angket berpedoman kepada skala *Likert* yang berguna untuk menyatakan besarnya persetujuan responden terhadap pernyataan-pernyataan yang diberikan yang terdiri dari 5 alternatif jawaban positif dan negatif. Menurut Walgito tentang bobot alternatif jawaban dijelaskan sebagai berikut⁴⁵ :

Tabel 7: Bobot Alternatif Jawaban

Sifat Pertanyaan	Bobot Alternatif Jawaban				
	SI	SR	KK	JR	TP
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

d. Jenis Instrumen

Instrumen motivasi latihan adalah pencapaian skor sampel yang diperoleh setelah menjawab pernyataan berupa angket instrumen kuesioner untuk mengetahui tingkat motivasi latihan dalam mengikuti latihan *passing* dalam sepakbola.

⁴⁵ Bimo, Walgito. "Psikologi Sosial Suatu Pengantar." Andi Offse, Yogyakarta : 2003

e. Uji Validitas dan Reabilitas

1) Pengujian Validitas

Menurut Wiadiastuti Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya.⁴⁶ Validitas empiris dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu : validitas kongkuren dan validitas predektif. Pada peneitian ini penyusunan instrumen tes kemampuan passing sepakbola dan instrumen hasl motivasi belajar didasarkan validitas yaitu dengan melakukan melalui kisi-kisi dan dilakukan melalau proses penelaah teoritis terhadap konsep dari variabel penelitian yang akan diukur.

2) Perhitungan Reliabilitas

Ada tiga mekanisme untuk memeriksa reliabilitas tanggapan memperoleh terhadap tes atau instrumen, yaitu (1) teknik test retest,(2) teknik belah dua, dan (3) bentuk ekivalen. Reliabilitas konsistensi gabungan item yang berhubungan dengan kemampuan atau konsistensi antar item-item suatu tes. Hal ini dapat diungkapkan dengan pertanyaan, terhadap objek yang sama, item yang sama. Dalam penelitian ini data diperoleh dari hasil pengumpulan data tentang motivasi latihan sampel dikelompokan menjadi dua yaitu ; motivasi latihan kelompok tinggi dan motivasi latihan kelompok

⁴⁶ Widiastuti, *op.cit.*, h. 9

rendah. Pengelompokan motivasi ditetapkan atas perolehan skor dengan mengambil 27 % skor tertinggi dan 27 % skor terendah. Sehingga dikelompokan hasil latihan sampel yang memiliki motivasi belajar kelompok tinggi dan pengetahuan kelompok rendah

f. Hasil Uji Coba Instrumen Motivasi Berlatih

Sebelum dilakukan penyebaran angket motivasi berlatih, terlebih dahulu dilakukan uji coba angket motivasi berlatih pada SMP Ragunan pada bulan Februari 2015, dengan jumlah soal sebanyak 80 butir. Dari 80 pernyataan didapatkan 66 butir pernyataan valid dan 14 butir pernyataan yang gugur. Pernyataan yang gugur yaitu nomor 2, 7, 12, 19, 24, 32, 38, 43, 47, 51, 54, 66, 74, dan 80. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 3.

G. Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik *Analisis Varian (Anava)* dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tuckey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel motivasi. Oleh karena penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *Treatment by level 2x2* maka analisis datanya menggunakan teknik *Anava* dua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik *Anava*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan *anova*

yaitu uji normalitas menggunakan uji *Liliefors* dan uji *Homogenitas Varians* menggunakan uji *Bartlet* dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$

I. Hipotesis Statistika

Hipotesis statistiknya adalah :

Hipotesis Pertama :

$$1. H_0 : \mu_{A1} \leq \mu_{A2}$$

$$H_1 : \mu_{A1} > \mu_{A2}$$

Hipotesis Kedua :

$$2. \text{Interaksi } A \times B = 0$$

$$\text{Interaksi } A \times B \neq 0$$

Hipotesis Ketiga :

$$3. H_0 : \mu_{A1B1} \leq \mu_{A2B1}$$

$$H_1 : \mu_{A1B1} > \mu_{A2B1}$$

Hipotesis Keempat :

$$4. H_0 : \mu_{A1B2} \geq \mu_{A2B2}$$

$$H_1 : \mu_{A1B2} < \mu_{A2B2}$$

Keterangan :

μ_{A1} = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok metode Whole

μ_A = Rata-rata kemampuan *passing* sepakbola kelompok metode Part

μ_{A1B1} = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi tinggi yang dilatih menggunakan metode Whole

$\mu_{A_2B_1}$ = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi tinggi yang dilatih dengan metode Part

$\mu_{A_1B_2}$ = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan metode Whole

$\mu_{A_2B_2}$ = Rata-rata Kemampuan *passing* sepakbola kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan metode Part.

A : Kemampuan *passing* sepakbola menggunakan metode Whole

B : Keterampilan *passing* sepakbola menggunakan metode Part