



**Jurnal Bola**  
(Bersama Olahraga Laju Asia)  
*Research and Learning Physical Education*



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 120-145  
Volume 5 Nomor 2 Tahun 2023

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP AKURASI  
PASSING SEPAK BOLA PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1  
BANGKINANG**

**M Shah Gusnifajri<sup>1</sup>, Iska Noviardila, M.Pd<sup>2</sup>, Kasman Edi Putra, M.Si<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: fajrysonia15@gmail.com<sup>1</sup>

e-mail: noviardila92@gmail.com<sup>2</sup>

e-mail: edi.putra@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstrak**

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA Negeri 1 Bangkinang berkaitan dengan akurasi *Passing* sepak bola ditemui gejala-gejala yaitu dari jumlah Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sebagian besar Peserta didik yang belum mampu melakukan *Passing* dengan akurat, seperti ketika *Passing* ke kawan satu team selalu tidak tepat dan kurang akurat, sehingga *Passing*nya sangat mudah di potong oleh lawan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *Passing* Sepakbola

**Jurnal Bola**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. 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 pembanding atau kelas kontrol. sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang Peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang yang terdiri dari kelas X IPS berjumlah 5 orang, kelas IPA berjumlah 3 orang, kemudian kelas XI IPS berjumlah 5 orang, dan kelas XI IPA berjumlah 3 orang. Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *Passing* sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 9.556$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,753$  dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *Passing* sepakbola dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

**Kata kunci: Latihan Variasi, Akurasi *Passing* Sepak Bola**

#### **Abstract**

Based on the author's observations at SMA N 1 Bangkinang related to the accuracy of football *Passing*, symptoms were found, namely from the number of students who participated in extracurricular activities, most of the learners who have not been able to pass accurately, such as when *Passing* to teammates is always incorrect and less accurate, so that the *Passing* is very easy to cut by the opponent. Based on the description above, the author can formulate the following problems: Is there any effect of variation training on the accuracy of *Passing* football students in extracurricular activities of SMA N 1 Bangkinang. The research method used by researchers in this study is a quasi-experimental design method. Quasi experimental design or pseudo-experimentation is research carried out in the absence of a comparison class or control class. The sample in the study amounted to 16 extracurricular students of SMA N 1 Bangkinang consisting of class X IPS totaling 5 people, class X IPA totaling 3 people, then class XI IPS totaling 5 people, and class XI IPA totaling 3 people. Based on the results of the data analysis that has been carried out, a conclusion can be drawn that: there is an influence of variation training methods on the accuracy of football *Passing* in

**Jurnal Bola**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

extracurricular activities of SMA N 1 Bangkinang. This is in accordance with the research hypothesis. The hypothesis was tested using the t test, where  $t_{hitung} = 9,556$  was obtained while  $t_{tabel} = 1,753$  and this means that there is an influence of the variation training method on the accuracy of *Passing* football in extracurricular activities of SMA N 1 Bangkinang or  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted.

**Keyword: Variation practice, Accuracy of football *Passing*.**

## **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan negara yang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan disegala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik maupun bidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan pancasila dan UUD 1945. Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmania, rohaniah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur.

Sepakbola merupakan 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 Sepakbola suatu cabang yang sangat populer di indonesia bahkan dunia, di indonesia sendiri sepakbola 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 (Muhajir, 2017).

Teknik Dasar sepakbola terdiri atas sepak tahan atau *passing*, *driible*, *shooting*. *passing* adalah mengumpan bola kepada teman atau rekan satu tim. *passing* terdiri atas *passing* bola zig-zag, *passing* berpasangan, *passing* melambung jauh (*long pass*). Teknik dasar lainnya seperti *dribble* ialah mengiring bola sambil berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil mengoper bola ke arah yang di hendaki oleh pembawa bola. Teknik dasar berikutnya adalah *shooting*, *shooting* ialah menendang bola atau memasukkan bola kedalam gawang lawan, teknik *shooting* menedang bola kearah gawang lawan dengan penuh kekuatan yg terarah. Untuk memainkan permainan sepakbola terutama yang

harus dikuasai adalah teknik dasar mengoper bola (*passing*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kura-kura bagian dalam (*short passing*), menendang dengan kura-kura bagian luar (*outside*), menendang dengan punggung kaki (*instep*), menendang bervariasi seperti *Dropkick* yaitu tendangan yang dilakukan dari pantulan bola dari tanah, dan menendang bervariasi seperti tendangan salto (Luxbacher, 2011).

Teknik dasar sepakbola yakni *passing* dapat di tingkatkan melalui suatu metode pelatihan yakni variasi latihan. sehingga dengan penerapan latihan ini di harapkan dapat meningkatkan kualitas permainan peserta didik menjadi lebih baik dan tentunya dengan penguasaan teknik dasar sepakbola khusus nya *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 peserta didik dalam menguasai teknik dasar *passing* sepakbola. Dalam peningkatan akurasi khusus nya *Passing* pada permainan sepakbola dapat menggunakan metode-metode latihan variasi seperti latihan zig-zag, latihan dengan mem*passing* bola maju mundur, latihan mem*Passing* lurus dengan ketepatan sasaran, latihan *passing* panjang (*long pass*), dan latihan berpasangan. Latihan *passing* dengan variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan variasi 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 (Agus, Apri, 2012). Akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu (Sajoto, 2015). SMAN 1 Bangkinang merupakan salah satu SMAN berada di kecamatan Bangkinang yang melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada hari senin tanggal 15 november 2021 yang dilakukan di SMAN 1 Bangkinang dalam Ekstrakurikuler sepakbola terlihat beberapa masalah dalam akurasi *Passing* yaitu dari peserta didik yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler tidak merata, diantara 16 pemain

ada 11 orang pemain yang belum mampu melakukan *Passing* dengan akurat, seperti ketika *Passing* ke kawan satu team selalu tidak tepat dan kurang akurat, sehingga *Passing*nya sangat mudah di potong oleh lawan. Arsil (2010) akurasi *Passing* dikatakan sempurna apabila tepat sasaran dengan skor 100% atau kategori nilai 4 *point*, kemudian cukup sempurna dengan skor 75% dengan kategori nilai 3 *point*, dan kurang sempurna dengan skor 50% dengan kategori nilai 2 *point*, selanjutnya tidak sempurna dengan skor 25% dengan kategori nilai 1 *point*. Kemudian observasi kedua pada hari jumat 18 maret 2022 yang dilakukan di SMAN 1 Bangkinang dalam Ekstrakurikuler sepakbola terlihat masih masalah yang sama, namun jadwal latihan di SMAN 1 Bangkinang dalam Ekstrakurikuler sepakbola diganti pada hari jumat. Sehingga perlu kiranya dipilih metode pembelajaran *Passing* yang sesuai dengan kareteristik peserta didik SMAN 1 Bangkinang dalam pemain sepakbola yang masih dalam taraf belajar/berlatih. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan di ketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi dalam latihan *Passing* seperti kurang serius nya peserta didik mengikuti latihan *Passing*, tidak tepat teknik *Passing* yang dilakukan, kurangnya ketepatan dalam mem*Passing*, kurangnya kekuatan dalam mem*Passing*, kurang nya waktu latihan yang di lakukan dalam kegiatan Ekstrakurikuler yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi (*quasi experimental design*). Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 17 mei 2022 sampai dengan tanggal 19 Juni 2022 pada peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik sepakbola ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang dengan total populasi 16 orang peserta didik. Sampel dalam penelitan ini berjumlah 16 orang , peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang yang terdiri dari kelas X IPS berjumlah 5 orang, kelas IPA berjumlah 3 orang, kemudian kelas XI IPS berjumlah 5 orang, dan kelas XI

IPA berjumlah 3 orang. *Test* yang digunakan berupa *test accuracy Passing*. Analisis-analisi data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

#### 1. Data Hasil *Pre test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

Setelah dilakukan tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* sebagai berikut: terdapat 2 orang yang terletak pada interval 17-22 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 3 orang yang terletak pada interval 23-28 dengan frekuensi relatif sebesar 18.75%, 2 orang yang terletak pada interval 29-34 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 5 orang yang terletak pada interval 35-40 dengan frekuensi relatif sebesar 31.25%, 4 orang yang terletak pada interval 41-49 dengan frekuensi relatif sebesar 25%, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1.

Distribusi Frekuensi *Pre test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	17 - 22	2	12.50%
2	23 - 28	3	18.75%
3	29 - 34	2	12.50%
4	35 - 40	5	31.25%
5	41 - 49	4	25.00%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

Kemudian data yang tertera pada tabel di distribusi frekuensi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:

#### 2. Data Hasil Post Akurasi *Passing* Sepakbola Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

**Jurnal Bola**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

## Peserta didik SMAN 1 Bangkinang Berdasarkan Norma

Setelah dilakukan *post test* akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan metode latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *post test* : terdapat 1 orang yang terletak pada interval 41-45 dengan frekuensi relatif sebesar 6.25%, 1 orang yang terletak pada interval 46-50 dengan frekuensi relatif sebesar 6.25%, 7 orang yang terletak pada interval 51-55 dengan frekuensi relatif sebesar 43.75%, 5 orang yang terletak pada interval 56-60 dengan frekuensi relatif sebesar 31.25%, dan 2 orang yang terletak pada interval 61-64 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi *Post Test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	41 - 45	1	6.25%
2	46 - 50	1	6.25%
3	51 - 55	7	43.75%
4	56 - 60	5	31.25%
5	61 - 64	2	12.50%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

Kemudian data yang tertera pada tabel di distribusi frekuensi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:

Setelah dilakukan *post test* akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan metode latihan variasi didapatkan data *post test*: tidak ada pada kategori “Baik” dan “Cukup”, frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang”

dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan prentase 31.3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

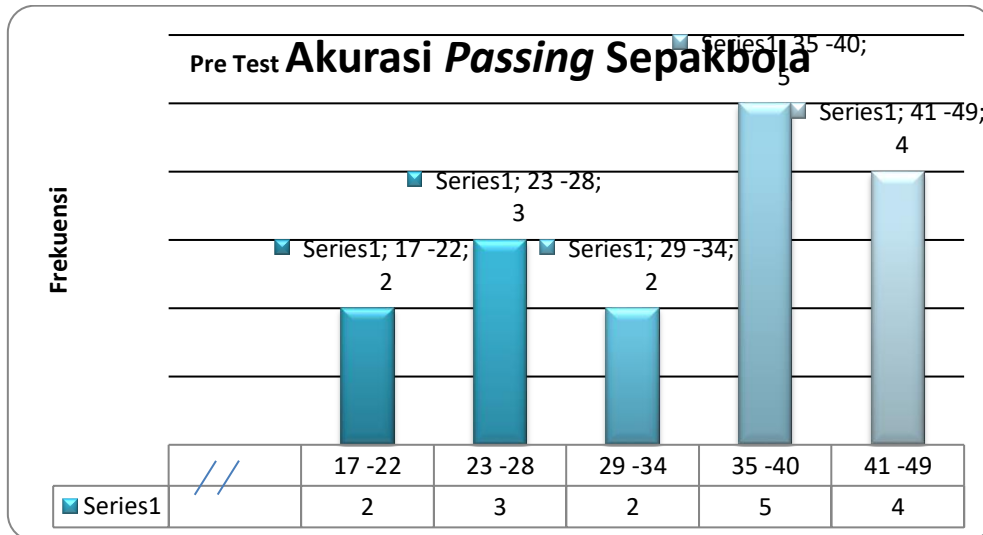
Tabel 4.4.

Norma *Post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	72-80	Baik	0	0.0%
2	64-71	Cukup	0	0.0%
3	52-63	Sedang	11	68.8%
4	44-51	Kurang	5	31.3%
Jumlah			16	100.0%

Sumber : Sumber : ( Arsil, 2010)

Kemudian data yang tertera pada tabel di norma diatas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:





Gambar 4.3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi *post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

Setelah dilakukan *post test* akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan metode latihan variasi didapatkan data *post test*: tidak ada pada kategori “Baik” dan “Cukup”, frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

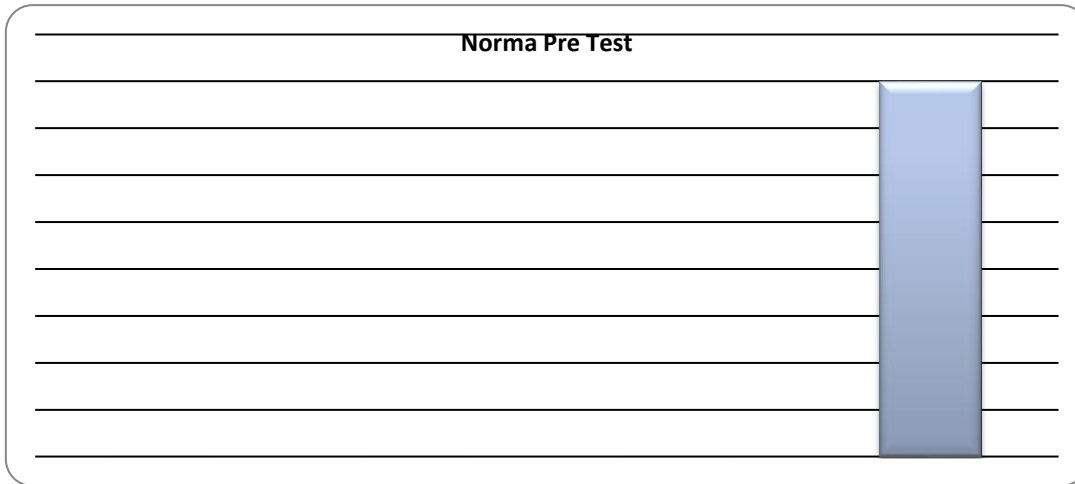
Tabel  
4.4.

Norma *Post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	72-80	Baik	0	0.0%
2	64-71	Cukup	0	0.0%
3	52-63	Sedang	11	68.8%
4	44-51	Kurang	5	31.3%
Jumlah			16	100.0%

Sumber : Sumber : ( Arsil, 2010)

Kemudian data yang tertera pada tabel di norma diatas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



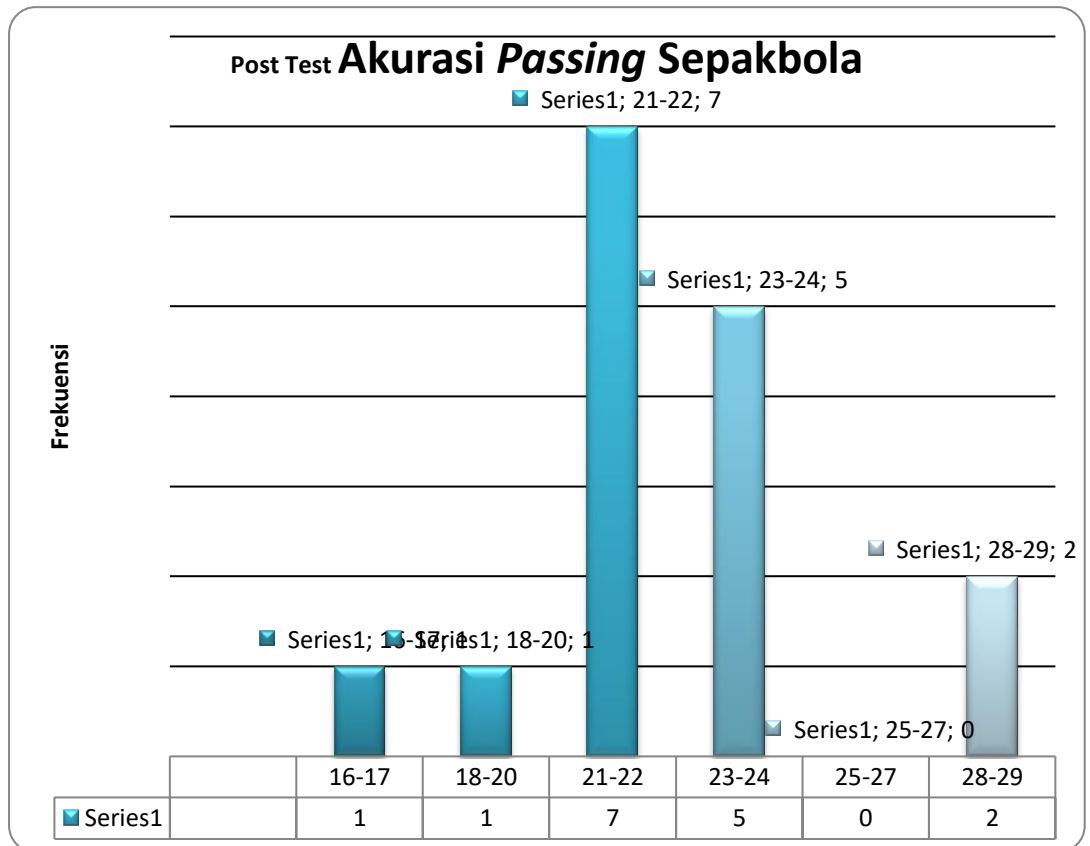
Tabel  
4.4.

Norma *Post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik  
Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	72-80	Baik	0	0.0%
2	64-71	Cukup	0	0.0%
3	52-63	Sedang	11	68.8%
4	44-51	Kurang	5	31.3%
Jumlah			16	100.0%

Sumber : Sumber : ( Arsil, 2010)

Kemudian data yang tertera pada tabel di norma diatas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Tabel  
4.4.

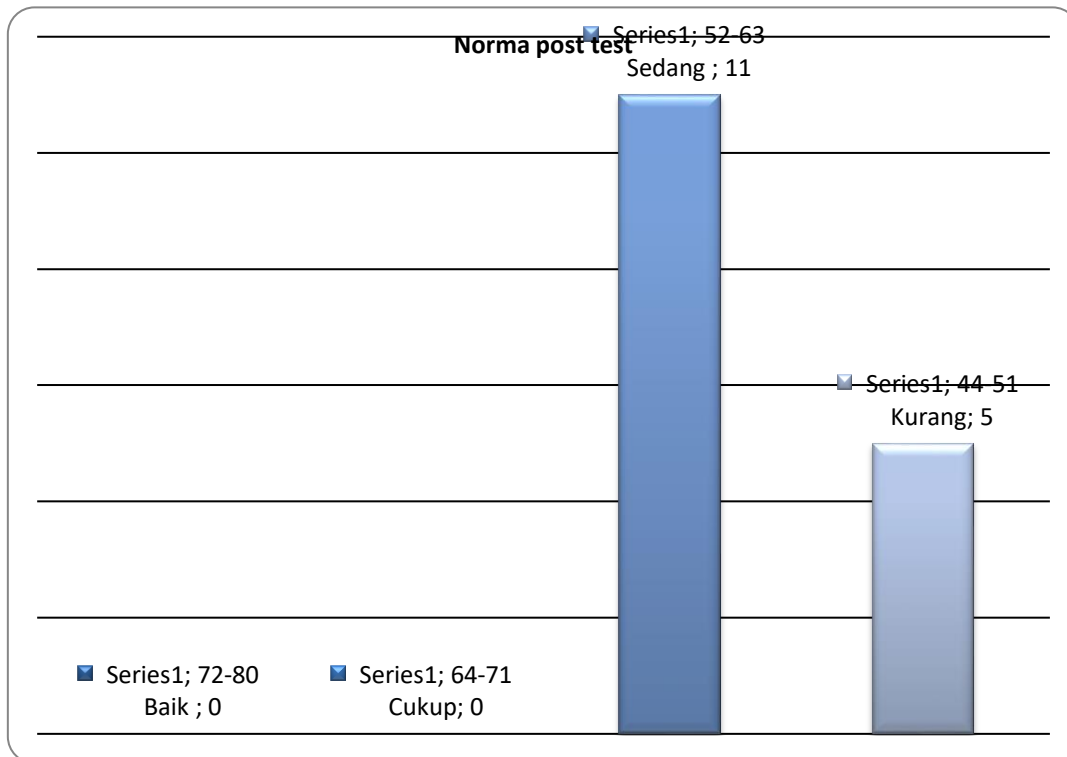
Norma *Post test* Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik  
Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	72-80	Baik	0	0.0%

2	64-71	Cukup	0	0.0%
3	52-63	Sedang	11	68.8%
4	44-51	Kurang	5	31.3%
Jumlah			16	100.0%

Sumber : Sumber : ( Arsil, 2010)

Kemudian data yang tertera pada tabel di norma diatas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data penelitian dilakukan dengan statistik parametrik. Sebelum melakukan uji statistik parametrik terlebih dahulu penelitian melakukan uji persyaratan analisis yaitu:

### 1. Uji Homogenitas

Pada analisis regresi, persyaratan analisis yang dibutuhkan adalah garis regresi untuk setiap pengelompokan berdasarkan variabel terikatnya memiliki varians yang sama.

Tabel 4.5.  
Hasil Pengujian Homogenitas  
ANOVA

PRETEST	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1199.438	12	99.953	4.080	.137
Within Groups	73.500	3	24.500		
Total	1272.938	15			

Interpretasi dilakukan dengan memilih salah satu statistik, yaitu statistik yang didasarkan pada rata-rata homogenitas. Hipotesis yang di uji adalah:

Ho: varians pada setiap kelompok sama (homogen)

Ha: varians pada setiap kelompok tidak sama (tidak homogen)

Dengan demikian, kehomogen dipenuhi jika hasil uji tidak signifikan untuk suatu taraf signifikansi ( $\alpha$ ) tertentu (biasanya  $\alpha = 0,05$ ) sama seperti untuk uji normalitas. Pada kolom sig, terdapat bilangan yang menunjukkan taraf signifikansi yang diperoleh. Untuk menetapkan homogenitas digunakan pedoman sebagai berikut. Tetapkan taraf signifikansi uji, jika signifikansi yang diperoleh  $> \alpha$  (0,05), maka variansi tiap sampel sama (homogen), jika signifikansi yang diperoleh  $< \alpha$  (0,05), maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Dari hasil pengujian menggunakan SPSS *Window*

For Ver 25, diperoleh statistik sig 0,137 jauh lebih besar dari 0,05 ( $0,137 > 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan data penelitian ini adalah homogen.

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data populasi berdistribusi normal atau tidak. Taraf signifikan uji yaitu  $p = 0,05$  yang dibandingkan dengan taraf signifikan yang dibandingkan dengan jumlah sampel sebanyak 16 peserta didik. Uji normalitas pengaruh latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, ini dilakukan pada dasar uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6.  
Hasil Pengujian Normalitas

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		PRETEST	POSTTEST
N		16	16
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	34.06	54.88
	Std. Deviation	9.212	5.679
Most Extreme Differences	Absolute	.125	.123
	Positive	.125	.078
	Negative	-.103	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z		.500	.490
Asymp. Sig. (2-tailed)		.964	.970
a. Test distribution is Normal.			

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil pengujian normalitas pengaruh yang positif antara latihan variasi dengan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, yaitu dengan menggunakan SPSS Windows for Ver 25 berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dengan memperhatikan bilangan pada kolom sebelum dan sesudah (*sig*) yaitu 0,964 dan 0,970 lebih besar dari  $= 0,05$  ( $\alpha$  = taraf signifikansi). Dapat disimpulkan bahwa untuk variabel terikat berasal dari populasi yang berdistribusi data normal dan layak digunakan sebagai data penelitian.

### 3. Uji Linearitas

Pengujian bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak di analisis mengikuti garis lurus atau tidak). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *SPSS Windows For Ver 25*. Untuk mengetahui lebih lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PRETEST *	Between Groups	(Combined)	1199.438	12	99.953	4.080	.137
POSTTEST		Linearity	197.536	1	197.536	8.063	.066
Deviation from Linearity			1001.901	11	91.082	3.718	.154
Within Groups			73.500	3	24.500		
Total			1272.938	15			

Metode pengambilan keputusan untuk uji linieritas ditentukan sebagai berikut:

- Apabila nilai *sig linierity* < tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) dan nilai *sig. Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) maka dapat disimpulkan bahwa dua variabel mempunyai hubungan tang linear.
- Berlaku pula sebaliknya.

Dalam uji ini ditentukan bahwa  $\alpha$  sebesar 5% (0,05). Berdasarkan tabel

output di atas dapat diketahui bahwa:

a. Nilai sig. *Linierity* sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Linierity* < tingkat signifikansi ( $\alpha$ ).

b. Nilai sig. *Deviation from Linierity* sebesar 0,154. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi ( $\alpha$ ).

Berdasarkan dua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel latihan variasi dengan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang mempunyai hubungan yang linier secara signifikan.

### C. Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang.

Ha : Terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang

Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 9.556$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,753$  dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang atau Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan analisis data hasil tes akurasi *passing* Sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.8.

Peningkatan Hasil Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang

Tes	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	34.06	9.556	1.753	Signifikan
Posttest	54.88			

Saat *pre test* dilakukan didapat data hasil test akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang dengan mean = 34,06 sedangkan setelah latihan variasi diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean = 54,88. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah



dilakukan latihan dengan metode latihan variasi lebih baik dari hasil tes sebelum dilakukan latihan variasi. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 20.81%.

#### **D. Pembahasan Hasil Analisis Data**

##### **1. Akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi**

Sebagaimana diketahui sebelumnya bahwa tujuan penelitian pada saat *pre test* adalah untuk mengetahui akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi. Penerapan program latihan yang telah dilakukan secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan telah menghasilkan tujuan yang baik yaitu dapat mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler Peserta didik SMAN 1 Bangkinang. Kegiatan *Pre test* dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kemampuan peserta didik sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran, dalam hal ini menerapkan metode latihan variasi.

*Pre test* dilakukan pada pertemuan pertama minggu ke 1 yaitu pada hari selasa tanggal 17 mei 2022 Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Bangkinang. Jadwal ini disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Pada saat *Pre test* kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa tes kemampuan *passing* bola kaki dan diakhiri dengan pendinginan. Kegiatan *Pre test* ini diikuti oleh 16 peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang Hasil tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang secara lebih detail dapat dilihat penjabarannya sebagai berikut. Dalam pelaksanaan tes akurasi *passing* yang dilakukan sebanyak 20 kali tendangan didapatkan yaitu RR memperoleh skor 33, nilai ini berada pada kategori kurang, IR memperoleh skor 35, nilai ini berada pada kategori kurang, FA memperoleh skor 49, nilai ini berada pada kategori kurang, DH memperoleh skor 47, nilai ini berada pada kategori kurang, RD memperoleh skor 43, nilai ini berada pada kategori kurang, RY memperoleh skor 45, nilai ini berada pada kategori kurang, ZI memperoleh skor 17, nilai ini berada pada kategori kurang, MIB memperoleh skor 25, nilai ini berada pada kategori kurang, MF memperoleh skor 30, nilai ini berada pada kategori kurang, AF memperoleh skor 36, nilai ini berada pada kategori kurang, AA memperoleh skor 28, nilai ini berada pada kategori kurang, ASY memperoleh skor 28, nilai ini berada pada kategori kurang,

**Jurnal Bola**

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

MAB memperoleh skor 20, nilai ini berada pada kategori kurang, ASA memperoleh skor 36, nilai ini berada pada kategori kurang, HW memperoleh skor 36, nilai ini berada pada kategori kurang, RA memperoleh skor 37, nilai ini berada pada kategori kurang.

Setelah dilakukan tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* sebagai berikut: terdapat 2 orang yang terletak pada interval 17-22 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 3 orang yang terletak pada interval 23-28 dengan frekuensi relatif sebesar 18.75%, 2 orang yang terletak pada interval 29-34 dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%, 5 orang yang terletak pada interval 35-40 dengan frekuensi relatif sebesar 31.25%, 4 orang yang terletak pada interval 41-49 dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Sedangkan nilai *pre test* berdasarkan norma yaitu tidak ada peserta didik yang berada pada ketogeri Baik, kategori Cukup dan kategori Sedang. Pada kategori Kurang, terdapat 16 orang peserta didik dengan presentase 100%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* tergolong kurang. Karena dari 16 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, seluruhnya berkategori kurang, dengan rentang nilai 44-51.

## **2. Akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang Setelah dilakukan latihan variasi**

Adapun setelah dilakukan *pre test* maka subjek penelitian diberikan latihan variasi lalu setelah itu diberikan kembali *posttest* guna mengetahui peningkatan kemampuan penguasaannya. Tujuan penelitian pada saat *post test* adalah untuk mengetahui akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang setelah dilakukan latihan variasi

*Post test* dilakukan pada pertemuan *terakhir* minggu ke 4 yaitu pada hari Rabu tanggal 19 Juni Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Bangkinang. Jadwal ini disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Pada saat *post test* kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa tes kemampuan *passing* bola kaki dan diakhiri dengan pendinginan. Kegiatan *post test* ini

diikuti oleh 16 peserta didik ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang Hasil tes keterampilan akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang secara lebih detail dapat dilihat penjabarannya sebagai berikut. Dalam pelaksanaan tes akurasi *passing* yang dilakukan sebanyak 20 kali tendangan didapatkan yaitu RR memperoleh skor 59, nilai ini berada pada kategori sedang. IR memperoleh skor 51, nilai ini berada pada kategori kurang, FA memperoleh skor 64, nilai ini berada pada kategori sedang, DH memperoleh skor 52, nilai ini berada pada kategori kurang, RD memperoleh skor 55, nilai ini berada pada kategori sedang, RY memperoleh skor 54, nilai ini berada pada kategori sedang, ZI memperoleh skor 58, nilai ini berada pada kategori sedang, MIB memperoleh skor 53, nilai ini berada pada kategori sedang, MF memperoleh skor 53, nilai ini berada pada kategori kurang, AF memperoleh skor 52, nilai ini berada pada kategori kurang, AA memperoleh skor 48, nilai ini berada pada kategori sedang, ASY memperoleh skor 57, nilai ini berada pada kategori kurang, MAB memperoleh skor 41, nilai ini berada pada kategori sedang, ASA memperoleh skor 61, nilai ini berada pada kategori sedang, HW memperoleh skor 60, nilai ini berada pada kategori sedang, RA memperoleh skor 60, nilai ini berada pada kategori sedang.

Setelah dilakukan *post test* akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan metode latihan variasi didapatkan data *post test*: tidak ada pada kategori “Baik” dan “Cukup”, frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Sedangkan dari nilai *post test* berdasarkan norma yaitu tidak ada peserta didik yang berada pada kategori “Baik” dan “Cukup”. Frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, setelah diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *post test* tergolong sedang. Karena dari 16 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, yang paling banyak pada kategori sedang, dengan rentang nilai 52-63. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan variasi yang telah diberikan pada ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang memberikan dampak positif bagi

kemajuan akurasi *passing* sepakbola. Terlihat dari hasil penelitian sebelum diterapkan program latihan variasi dan sesudah diterapkan program tersebut peserta didik mengalami kemajuan. Dari hasil ini penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan variasi yang dilakukan maka akan semakin baik pula akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik SMAN 1 Bangkinang.

### **3. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Peserta Didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang**

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap akurasi *passing* sepakbola Peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, maka dilakukan pretest dan posttest.

Pelaksanaan program latihan terhadap akurasi *passing* sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler Peserta didik SMAN 1 Bangkinang, dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan. Kegiatan ini dilakukan pada pertemuan kedua hingga pertemuan ke lima belas yaitu pada hari Rabu tanggal 18 mei 2022 Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Bangkinang.

Adapun kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa *Passing* berpasangan datar maupun melambung, *Passing* melewati gawang cone, *Passing* long pass segitiga, *Passing* long pass terarah dan diakhiri dengan pendinginan. Waktu yang digunakan untuk kegiatan ini masing-masing 5 menit. Diselingi dengan istirahat selama 1-2 menit.

Dalam permainan sepakbola teknik-teknik dasar sangat diperlukan sekali hal ini bertujuan agar bisa memainkan permainan Sepakbola dengan baik. Selain itu pemain juga harus memiliki bentuk variasi latihan yang tepat. Metode variasi latihan adalah pengubahan untuk mencapai suatu tujuan dengan melakukan beberapa metode yang membantu mencapai tujuan tersebut. Metode variasi latihan yang tepat dan terprogram dengan baik dapat meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar pada olahraga bola kaki khususnya kemampuan *passing*.

*Passing* adalah seni memindah momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat

berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Akurasi *Passing* adalah sebuah kemampuan mengoper bola yang dapat membuat arah atau laju bola lebih terarah tepat sasaran agar sulit untuk dijangkau atau direbut oleh lawan. Seperti dalam Sepakbola, teknik *passing* yang baik dalam sepakbola menjadi elemen yang sangat penting. *Passing* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk membangun sebuah serangan agar terciptanya peluang yang baik. Semakin bagus teknik yang dimiliki pemain, maka akan semakin meningkatkan *finishing* tim (Aukriyadi, 2014).

*Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah Selanjutnya latihan *passing* dengan variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan variasi 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 Agus, Apri, 2012).

Pemberian latihan selama 16 kali pertemuan berdasarkan hasil penelitian di atas berarti hipotesis penelitian ini dapat diterima dan terbukti kebenarannya. Dengan demikian apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini mulai dari penelitian populasi, pengambilan sampel, variabel, *pre test*, program latihan dan post test dan metodologi penelitian adalah benar dan terbukti.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan tujuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa :

1. Akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi tidak begitu Signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai *pre test* berdasarkan norma. Pada kategori Kurang, terdapat

16 orang peserta didik dengan presentase 100%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi *pre test* tergolong kurang. Karena dari 16 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, seluruhnya berkategori kurang, dengan rentang nilai 44-51.

2. Akurasi *Passing* sepakbola peserta didik dalam kegiatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang sesudah dilakukan latihan variasi terlihat berpengaruh Signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai *post test* berdasarkan norma yaitu tidak ada peserta didik yang berada pada kategori “Baik” dan “Cukup”. Frekuensi sebanyak 11 orang yang masuk pada kategori “Sedang” dengan presentase 68.82%, kemudian frekuensi 5 orang yang masuk pada kategori “Kurang” dengan presentase 31.3%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum tingkat akurasi *passing* sepakbola

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala SMA N 1 Bangkinang yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini dan terimakasih kepada siswa-siswi yang sudah menjadi responden dalam penelitian ini dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberi bantuan dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- 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.
- Arsil, dan Adnan, Aryadi(2010).Evaluasi PendidikanJasmani Dan Olahraga. Malang :Wineka Media.
- Atiq, A (2018). Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Untuk

**Jurnal Bola**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. Jakarta: Zifatama.

Budiwanto, S(2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).

Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zúñiga, H. G. (2014). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253.

Depdikbud(2015).Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PN Balai Pustaka.

Dody Setyo Harjanto (2018). Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing. *E-Journal Physical Education*, Volume 3 No 1 Januari -April 2018.

Harsono(2018).Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.

Hendrig Joko Prasetyo (2021). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Peserta didik SSB U-16 Askatala. *E-Journal Physical Education*, Volume 2 No 1 Januari-Juni 2021.

[http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola\\_long\\_pass.html](http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola_long_pass.html) diakses hari Jumat jam 22.32 tanggal 13 Mei 2022.

Johansyah Lubis(2013).Pencak silat,.PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Joseph A, Luxbacher(2011). Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Jufrianis. (2019). Pengaruh Latihan Aerob dengan Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Penurunan Indeks Masa Tubuh (IMT). *Journal Olympica*. Vol 1 (1) 2019.

**Jurnal Bola**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

Koger, Robert (2017). Latihan Dasar Sepak Bola Remaja. Klaten.PT. Saka Mitra Kompetensi.

Lutan, Rusli(2013). Manusia dan Olahraga. Bandung. ITB dan FPOK UPI.

Mielke, Danny(2013). Dasar-Dasar Sepak Bola.Jakarta :Pakar Raya.

Muhajir (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta: Erlangga.

Muhammad Safii (2020). Pengaruh Variasi Latihan Passing Triangle Terhadap Kemampuan Akurasi Passing Sepak Bola SSB Baracuda SFC U-14 Pematang siantar. E-Journal Physical Education,Volume1No14 Februari-April 2020.

Mulyasa (2010).Menjadi Guru Profesional. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

M.Sajoto(2015).PeningkatanDanPembinaanKekuatanKondisiFisikDalamOlahraga.Se marang :DaharaPrize.

Pamungkas, T. S. A (2019). Kamus Pintar Sepak Bola. Jakarta: Trisan GrafikaJakarta.

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.

Soekatamsi (2010). Permainan Besar 1 Sepak Bola.Jakarta :Erlangga.

Sugiyono (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Soharno HP (2011). Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta :Yayasan SekolahTinggi Indonesia.

Sukadiyanto (2010).Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan-UniversitasNegeri Yogyakarta.

**Jurnal Bola**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**



Syafruddin (2014). Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan olahraga. Padang: UNP Pres.

UU. Keolahragaan Nasional (UU RI. No. 3 Th. 2005). Jakarta: Sinar Grafika

**Jurnal Bola**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**