

Latihan *Exercise With Groups Of 3* Dan *Exercise With Groups Of 4* Dapat Meningkatkan Kemampuan *Passing* Sepak Bola

Intan Kusuma Wardani

UNDIKMA Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIKKM UNDIKMA

Article Info

Article history:

Accepted: 21 Agustus 2022

Publish: 24 August 2022

Keywords:

Pengaruh Exercises With Groups Of 3, Exercises With Groups Of 4, kemampuan passing

ABSTRACT

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola oleh pemain, dengan menendang ke gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain sepak bola. Hasil pengamatan di lapangan masih banyak pemain yang belum melakukan passing dengan baik. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4*, serta latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan passing sepakbola pada Sekolah Sepak Bola Pasirmas di kabupaten Nganjuk tahun 2022. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan passing sepak bola pada Sekolah Sepak Bola Pasirmas di kabupaten Nganjuk tahun 2022. Penelitian ini menggunakan tes perbuatan dengan desain penelitian yaitu *two group pretest-postest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa dan sampel yang berjumlah 30 siswa. Pelaksanaan penilaian di lakukan dengan passing rendah menuju sasaran. Passing dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang ditentukan. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 26. Hasil uji-t kelompok grup 3 diperoleh nilai signifikan (2-tailed) < 0,05: 0,000 < 0,05 dan kelompok grup 4 nilai signifikan (2-tailed) < 0,05 : 0,000 < 0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan uji perbedaan rata-rata data post-test kelompok grup 3 dan 4 diperoleh nilai signifikan (2-tailed) < 0,05 : 0,000 < 0,05 dengan nilai persentase peningkatan pada kelompok grup 4 sebesar 0,70 % dan kelompok grup 3 sebesar 1,33%. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa latihan *exercies with groups of 4* lebih berpengaruh dari pada latihan *exercies with groups of 3* terhadap kemampuan passing pada sekolah sepak bola Pasirmas di Kabupaten Nganjuk.

Article Info

Article history:

Accepted: 21 Agustus 2022

Publish: 24 August 2022

Abstract

*Football is a game that is played by kicking the ball by the player, by kicking it into the goal and aiming to get the ball into the opponent's goal. Passing is one of the basic techniques that must be mastered by soccer players. The results of observations in the field are still many players who have not passed well. The formulation of the problem in this study is whether there is an effect of exercise *exercies with groups of 3* and *exercies with groups of 4*, and which exercises have more influence on football passing ability at the Pasirmas Football School in Nganjuk district in 2022. The purpose of this study was to determine the effect of *exercies with groups of 3* and *exercise with groups of 4* on football passing skills at the Pasirmas Football School in Nganjuk district in 2022. This study used an action test with a research design, namely a *two group pretest-posttest design*. The population in this study amounted to 80 students and a sample of 30 students. Implementation of the assessment is done by passing low to the target. Passing is said to be right if it enters the predetermined target through the specified legal line. This test is intended to measure the accuracy of passing down using the inside of the foot. The research data were analyzed using SPSS version 26. Group 3 t-test results obtained significant values (2-tailed) < 0.05: 0.000 < 0.05 and group 4 significant values (2-tailed) < 0.05 : 0.000 < 0.05. So this result shows that there is a significant difference. Based on the difference in the average post-test data for groups 3 and 4, it was obtained a significant value (2-tailed) < 0.05 : 0.000 < 0.05 with the percentage increase in group 4 being 0.70% and group 3 by 1.33%. Based on the results of the analysis, it can be concluded that exercise *exercies with groups of 4* are more influential than *exercies with groups of 3* on passing skills at the Pasirmas football school in Nganjuk Regency.*

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Intan Kusuma Wardani

UNDIKMA Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIKKM UNDIKMA

Email: intankusumawardani@undikma.ac.id

1. PENDAHULUAN

Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh masing-masing 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, dengan lebar gawang berukuran 7,32 meter dan tinggi gawang berukuran 2,44 meter. Dalam permainannya, 11 pemain yang bermain dan 11 pemain yang menjadi lawan, yang merumput dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Sepak bola digemari berbagai kalangan masyarakat dari kalangan bawah, menengah, sampai kalangan atas, itu yang menyebabkan populernya olahraga sepak bola di dunia.

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

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

Hal ini didasarkan pada pengertian *training* (latihan) yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan”.

Salah satu sekolah sepak bola Pasirmas yang beralamatkan di Desa Malang Sari Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk pada khususnya dan Indonesia pada umumnya, maka dibentuk lembaga pendidikan “Sekolah Sepak bola Pasirmas” yang mana lembaga pendidikan ini telah mulai dirintis sejak tahun 2016 oleh para tokoh sepak bola di Desa Malang Sari Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk yang peduli terhadap pembinaan usia dini dan ingin menampung bakat-bakat potensial.

Namun tak dipungkiri dari hasil pengamatan selama pertandingan internal *game* maupun turnamen banyak pemain yang masih melakukan banyak *dribbling* dan ketika *passing* sasaran yang dicapainya tidak tepat, kemudian banyak juga pemain setelah *passing* diam ditempat dan tidak bergerak setelah melakukan *passing* ketika game internal maupun dalam turnamen. Untuk menyikapi hal tersebut maka terdapat jenis latihan yang diharapkan dapat meminimalisir permasalahan di lapangan, salah satunya adalah dengan latihan *exercises with groups Of 3* dan *exercises with groups of 4*. Terlepas dari itu, para pelatih seharusnya lebih memahami dan mengetahui permainan tersebut.

Hal ini karena kurangnya model latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih kepada siswanya, sebab seseorang dapat bermain sepak bola dengan baik apabila menguasai teknik dasar permainan dengan sempurna. Menguasai teknik *passing* tentunya diperlukan latihan bervariasi, karena untuk meningkatkan kemampuan *passing* teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan sebagainya. Adapun latihan yang perlu diberikan adalah

2596 | **Latihan Exercise With Groups Of 3 Dan Exercise With Groups Of 4 Dapat Meningkatkan Kemampuan Passing Sepak Bola (Intan Kusuma Wardani)**

latihan *exercises with groups of 3* dan *exercises with groups of 4* yang nantinya sangat membantu mereka dalam *passing* yang tepat sasaran dan bergerak, agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang siswa sepakbola hendaklah berlatih secara rutin dengan penuh keseriusan dan kedisiplinan.

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

Berdasarkan hal ini variasi latihan *passing* yang berbeda-beda memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap kemampuan *passing* sepak bola. Namun tidak ditemukan pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan *exercies with groups of 4* untuk meningkatkan *passing*, sehingga penting untuk mengetahui pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan latihan *exercies with groups of 4*, serta latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Pasirmas di Kabupaten Nganjuk.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *exercies with groups of 3* dan *exercies with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* pada sekolah sepak bola pasirmas di Kabupaten Nganjuk.

2. METODE PENELITIAN

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

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

T1	XA	T2
T1	XB	T2

Keterangan:

T1 : *pretest* (test awal) sebelum *treatment* dilakukan

T2 : *Posttest* (test akhir) setelah *treatment* diberikan

XA : *treatment* (latihan *exercises with groups of 3*)

XB : *treatment* (latihan *exercises with groups of 4*)

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di lapangan Desa Malangsari Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan dimulai pada tanggal 28 maret 2022 sampai dengan tanggal 1 mei 2022

Subjek Penelitian

Netra (1997:10) menyatakan seluruh individu yang menjadi subyek penyelidikan yang nantinya akan dikenai generalisasi disebut: populasi (*population*). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 80 siswa. Maksun (2009:40) menyatakan sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel. Sampel penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Prosedur tes adalah sebagai berikut:

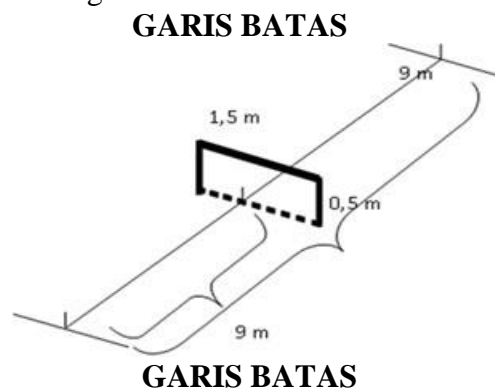
1. Alat yang di gunakan :

- Bola sepak ukuran 4 (2 Bola)
- Meteran
- Kertas pencatat
- Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5m
- Pluit
- Stopwatch

2. Pelaksanaan

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 9 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

Untuk jelasnya dapat dilihat gambar di bawah ini:



Gambar 1. Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber: Subagyo Irianto, 1995: 34)

Pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi dan tes perbuatan. Metode dokumentasi adalah suatu cara mengumpulkan data-data berupa dokumentasi siswa sekolah sepak bola pasirmas. Sedangkan metode tes perbuatan digunakan untuk memperoleh data-data tentang peningkatan *passing* sepak bola, metode observasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah proses pengumpulan data dilakukan benar atau tidak.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan software SPSS 26

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dan *shapiro wilk* dengan bantuan SPSS 26.

b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji T dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 26.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 26. Apabila hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) > 0,05 maka H_a

diterima. Adapun untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Berikut ini gambaran umum hasil data kelompok *groups* 3 dan kelompok *groups* 4:

Tabel 1. Data *pretest-posttest groups* 3

No	Pretest	Posttest
1	6	5
2	4	6
3	4	6
4	3	7
5	3	6
6	3	8
7	3	7
8	3	8
9	3	6
10	2	6
11	2	7
12	2	5
13	2	7
14	1	8
15	1	6

Tabel 2. Data *Pretest- Posttest groups* 4
Data *Passing Grup* 4

No	Pretest	Posttest
1	2	5
2	4	5
3	4	6
4	5	7
5	5	6
6	6	8
7	3	7
8	5	8
9	4	7
10	2	6
11	6	7
12	3	6
13	2	7
14	4	6
15	2	6

a. Uji Normalitas *Groups* 3

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi *Pret-test* $0,079 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* terdistribusi **normal**.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi *Post-test* $0,061 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *post-test* terdistribusi **normal**.

b. Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel output “Test of Homogeneity of Variances” di atas diketahui nilai
2599 | **Latihan Exercise With Groups Of 3 Dan Exercise With Groups Of 4 Dapat Meningkatkan Kemampuan Passing Sepak Bola (Intan Kusuma Wardani)**

signifikansi (Sig.) variabel *pre-test* dan *post-test* grup 3 adalah 0,731. Karena nilai Sig. $0,731 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data *pre-test* dan *post-test* pada grup 3 adalah sama atau homogen.

c. Uji T

Untuk nilai *Pre-test* diperoleh rata-rata hasil passing sebesar 2,80. Sedangkan untuk nilai *Post-test* diperoleh nilai rata-rata passing sebesar 6,53. Jumlah responden atau siswa yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 15 orang siswa.

Karena nilai rata-rata hasil passing pada *Pre-test* $2,80 < Post-test$ 6,53 maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil passing antara *Pre-test* dengan hasil *Post-test*. Selanjutnya untuk membuktikan apakah ada perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka perlu menafsirkan hasil uji paired sample t test.

Berdasarkan tabel output “*Paired Samples Test*” di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil *exercises Pre-test* dengan *Post-test*.

a. Uji Normalitas Groups 4

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi *Pre-test* $0,092 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data pretest terdistribusi **normal**.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi *Post-test* $0,082 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data posttest terdistribusi **normal**.

b. Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel output “*Test of Homogeneity of Variances*” di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) variabel *pre-test* dan *post-test* grup 4 adalah 0,076. Karena nilai Sig. $0,076 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data *pre-test* dan *post-test* pada grup 4 adalah sama atau homogen.

c. Uji T

Untuk nilai *Pre-test* diperoleh rata-rata hasil passing sebesar 3,80. Sedangkan untuk nilai *Post-test* diperoleh nilai rata-rata passing sebesar 6,47. Jumlah responden atau siswa yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 15 orang siswa.

Karena nilai rata-rata hasil passing pada *Pre-test* $3,80 < Post-test$ 6,47 maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil passing antara *Pre-test* dengan hasil *Post-test*. Selanjutnya untuk membuktikan apakah ada perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka perlu menafsirkan hasil uji paired sample t test yang terdapat pada tabel output “*Paired Samples Test*”

Berdasarkan tabel output “*Paired Samples Test*” di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil *exercises group 4 Pre-test* dengan *Post-test*.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *exercises with groups of 3* dan *exercises with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* pada sekolah sepak bola Pasirmas di Kabupaten Nganjuk. Menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan *exercises with groups of 3* dan *exercises with groups of 4*. Di lihat dari hasil penelitian kelompok grup 3 rata-rata nilai sebelum diberikan latihan *exercises with groups of 3* adalah 2,80 dengan skor tertinggi 6 dan terendah skor 1. Setelah diberikan perlakuan latihan *exercises with groups of 3* nilai rata-rata *passing* sebesar 6,53. dengan skor tertinggi 8 dan yang terendah skornya 1.

Rata-rata grup 4 sebelum diberikan perlakuan latihan *exercises with groups of 4* nilai *Pre-test* diperoleh hasil *passing* sebesar 3,80. Dengan skor tertinggi 6 dan yang terendah skornya 2. Sedangkan untuk nilai *Post-test* diperoleh nilai rata-rata *passing* sebesar 6,47. Dengan skor tertinggi adalah 8 dan yang terendah adalah skornya 5.

Hal ini menunjukkan bahwa dilihat dari masing-masing kelompok ternyata hasil grup 4

yang diberikan perlakuan latihan *exercises with groups of 4* lebih besar dan berbeda secara signifikan dengan kelompok grup 3 yang di berikan perlakuan latihan *exercises with groups of 3*. Karena siswa yang berada pada kelompok grup 4 memiliki kemampuan *passing* yang lebih baik, dikarenakan siswa tersebut sebelum masuk sekolah sepak bola pasirmas harus melewati tes atau seleksi terlebih dahulu di sekolah sepak bola pasirmas di Kabupaten Nganjuk, sehingga siswa memiliki kemampuan *passing* diatas rata-rata dari kelompok grup 3.

Hal ini berarti diperoleh keterangan bahwa kemampuan *passing* pada siswa sekolah sepak bola Pasirmas di Kabupaten Nganjuk. Menggunakan metode latihan *exercises with groups of 4* lebih baik atau lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* di bandingkan dengan menggunakan metode latihan *exercises with groups of 3* dalam permainan sepak bola khususnya pada siswa sekolah sepak bola Pasirmas di Kabupaten Nganjuk.

Exercises with groups of 3 merupakan latihan membentuk formasi dengan melakukan *passing* pendek menggunakan satu bola dan bertukar posisi antar pemain, melewati lintasan berubah sesuai dengan intruksi dari pelatih. Kelebihan latihan ini untuk menyempurnakan kemampuan menaksir *passing* arah bola dan penguasaan bola agar tidak mudah di rebut lawan.

Exercises with groups of 4 merupakan merupakan latihan yang terdiri dari keempat pemain membentuk formasi segitiga dengan melakukan *passing* pendek menggunakan dua bola dan bertukar posisi antar pemain, arah lintasan berubah sesuai dengan intruksi dari pelatih. Kelebihan latihan ini adalah yaitu dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola dan pada saat setelah melakukan *passing* tidak diam ditempat.

Setelah dilakukan serangkaian eksperimen penelitian diperoleh data, diolah di analisa dan di peroleh hasil, maka dilanjutkan dengan pembahasan. Karena hasil suatu eksperimen penelitian sangat mungkin dipengaruhi oleh banyak hal seperti metodologi, program latihan atau proses penelitian itu berlangsung, dalam penelitian ini yang menjadi kendala adalah dalam pelaksanaan penelitian salah satunya kendala waktu.

Hal ini disebabkan pada saat penelitian di waktu bulan puasa dan di lakukan pada sore hari dari jam 16:00-17:30 WIB. Kondisi tersebut memungkinkan mempengaruhi siswa sekolah sepak bola pasirmas di Kabupaten Nganjuk dalam hasil test maupun latihan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat di ambil kesimpulan peneliti sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *exercises with groups of 3* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada Sekolah Sepak Bola Pasirmas di Kabupaten Nganjuk tahun 2022. Terdapat pengaruh latihan *exercises with groups of 4* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada Sekolah Sepak Bola Pasirmas di Kabupaten Nganjuk tahun 2022. Latihan *exercises with groups of 4* lebih berpengaruh dari latihan *exercises with groups of 3* terhadap kemampuan *passing* pada sekolah sepak bola pasirmas di Kabupaten Nganjuk 2022, yaitu berdasarkan persentase peningkatan latihan *exercises with groups of 4* yaitu sebesar 0,70 %.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk pihak terkait yaitu: Kepada Siswa sekolah sepak bola pasirmas di Kabupaten Nganjuk diharapkan terus melanjutkan latihan *exercises with groups of 3* dan *exercises with groups of 4* terhadap kemampuan *passing*

Pelatih pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang jelas dan terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan berjalan dengan baik. Berpikir dan bertindak untuk senantiasa berjuang mencari peningkatan dan perkembangan. Menanamkan rasa percaya diri dan sikap mental yang tangguh.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI
Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Sepak Bola*.

- Maksum (2009:40) menyatakan sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel.
- Netra (1997:10) menyatakan seluruh individu yang menjadi subyek penyelidikan yang nantinya akan dikenai generalisasi disebut: populasi (*population*)
- Suantama, P. A. B., Ketut, I. S., dan Nyoman, S. 2017. Pengaruh Metode Latihan Wall Pass dan Push and Run terhadap Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Putra Mumbul Usia 10- 13 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 5 (2) : 1-10
- Subagyo Irianto, 1995: 34 Tes Mengoper Bola Rendah
- Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data Yogyakarta: FIK UNY