

PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI DAN KONVENSIONAL TEKNIK PASSING TERHADAP KETERAMPILAN PASSING SEPAKBOLA SSB ALIF FC PADANG

Fahlevi Roly Arasandi, Ridho Bahtra, Gusril, Hadi Pery Fajri

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : fahleviroly@gmail.com

Received: artikel dikirim 30 April; Revised: artikel revisi 10 mei; Accepted: artikel diterima 29 mei

Fahlevi Roly Arasandi. 2025. *The Effect Of Variational And Conventional Passing Technique Training Methods On The Passing Skills Of Ssb Alif Fc Padang Football Classes*

The Effect Of Variational And Conventional Passing Technique Training Methods On The Passing Skills

Abstract: *The problem of this study is that SSB Alif FC Padang often loses when competing. Mistakes in passing are often because players still like to play as they please and still tend to enjoy playing, training methods that are less creative and innovative are one of the factors where players often make mistakes in passing when playing football. The purpose of this study is to compare variation or conventional training methods on passing techniques that have a greater influence on football passing skills.*

The type of research is quantitative with a quasi-experimental method. The study was conducted 16 times at the Kurao football field, Padang for 1 month and 15 days. The population of the study was 50 SSB Alif FC Padang students and the sample was 24 people with a purposive sampling technique. The treatment given was variation training and conventional training of passing techniques. The data analysis techniques used included correlation product moment and t-test with the help of Ms. Office Excel 2010.

The results of the study obtained were that the variation training method of passing techniques had a significant effect on passing skills with a calculated r of 0.88. The variation training method of passing techniques significantly affects passing skills with a calculated r of 0.88. The variation training method has a more significant effect with an average value of 1.83 on improving passing skills compared to conventional training which has an average value of 1.75. So it can be concluded that the use of variation training is more effective because there is an increase during the posttest compared to conventional training in improving SSB Alif FC football passing skills.

Keywords: *Variation, Conventional, Passing, Football Training Methods.*

Abstrak: Masalah dari penelitian ini yaitu SSB Alif FC Padang sering mengalami kekalahan pada saat bertanding. Kesalahan dalam melakukan passing banyak di karenakan pemain masih suka bermain sesuka hati dan masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana pemain sering salah dalam melakukan passing dalam bermain sepakbola. Tujuan penelitian ini yaitu untuk membandingkan metode latihan variasi atau konvensional pada teknik passing yang lebih berpengaruh terhadap keterampilan *passing* sepakbola.

Jenis penelitiannya yaitu kuantitatif dengan metode quasi eksperimental. Penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan di lapangan sepakbola Kurao, Padang selama 1 bulan 15 hari. Populasi penelitian yaitu siswa SSB Alif FC Padang sebanyak 50 orang dan sampelnya yaitu sebanyak 24 orang dengan teknik *purposive sampling*. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan variasi dan latihan konvensional teknik *passing*. Teknik analisis data yang digunakan diantaranya *correlation product moment* dan uji t dengan bantuan Ms. Office Excel 2010.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu metode latihan variasi teknik *passing* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* dengan r hitung sebesar 0,88 secara signifikan. Metode latihan variasi teknik *passing* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* dengan r hitung sebesar 0,88 secara signifikan. Metode latihan variasi lebih berpengaruh secara signifikan dengan nilai rata-rata sebesar 1,83 terhadap peningkatan keterampilan *passing* dibandingkan latihan konvensional yang memiliki nilai rata-rata 1,75. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa penggunaan latihan variasi lebih efektif digunakan karena adanya peningkatan saat *posttest* dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan keterampilan *passing* sepakbola SSB Alif FC.

Kata Kunci: *Metode Latihan Variasi, Konvensional, Passing, Sepakbola.*

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3.
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Dengan cara biasa penafsiran berolahraga yakni salah satu kegiatan raga ataupun kejiwaan seorang yang bermanfaat buat melindungi serta tingkatan mutu kesehatan seorang sehabis berolahraga. Berolahraga dalam hukum Republik Indonesia no 11 buatan 1 tahun 2022 mengenai berolahraga yakni:

“Seluruh aktivitas yang mengaitkan benak, badan, serta jiwa dengan cara berintegrasi serta analitis buat mendesak, membina, dan meningkatkan kemampuan badan, rohani, sosial, serta adat”.

Buat (Bahtra, 2021) Sepakbola yakni berolahraga game yang dicoba oleh 2 regu yang tiap- tiap regu berjumlah 11 orang pemeran yang lain jadi persediaan serta silih berdekatan dengan tujuan mengecap berhasil ke gawang rival. Minimnya ketepatan passing dalam sepak bola bisa diefeki oleh perbuatan aspek berarti.

Buat (Syahara, 2019) kalau: “aspek- aspek yang efeki determinan akurasi ataupun ketepatan passing yakni selaku selanjutnya: Koordinasi besar akurasi bagus, Besar kecilnya target, Intensitas alat, Jauh dekatnya jarak target, Kemampuan metode, Kilat lambatnya aksi, Feeling dari pemeran serta akurasi, serta Kokoh lemahnya sesuatu Aksi”.

Buat (Narlan, 2018) arti bimbingan alterasi yakni wujud bimbingan dengan penyajian ataupun penerapan aktivitas bimbingan dengan bermacam wujud ataupun tata cara buat menggapai satu tujuan. Tata cara konvensional ialah metode lama kalau penataran sudah direncanakan jadi aktivitas menjiplak, ialah sesuatu cara yang mengaitkan anak didik buat mengulangi ataupun menjiplak apa yang dicontohkan guru.

Soekatamsi dalam Ajaran, melaporkan kalau cerdas main sepakbola yakni menguasai, mempunyai wawasan, serta ahli melakukan dasar- dasar buat pembinaan serta main sepakbola buat tingkatan serta menggapai hasil maksimum. Sepakbola ialah salah satu berolahraga game yang lingkungan, sebab buat bisa melaksanakan tiap aksi dengan betul diperlukan koordinasi antara organ- organ badan, (Novrizal, 2018).

Buat menghasilkan sesuatu game yang baik dalam game sepakbola menginginkan kemampuan metode bawah sepakbola, metode bawah game sepakbola antara lain ialah passing (metode mengoper bola), control (metode mengakhiri bola), dribbling (metode menggiring bola), shooting (metode menendang ataupun menembak bola dengan keras ke gawang rival), heading (metode menyudul bola), intercepting (metode meregang bola), sliding tackle (metode membersihkan bola), throw in (metode lontaran ke dalam), goal keeping (metode membekuk bola), serta juggling (metode menimbang bola buat melatih pengawasan bola), (Indarto, 2019).

Buat (Taylor, 2016) menarangkan kalau passing ialah buatan bawah dalam game, passing lebih dari hanya aksi teknis sebab mengaitkan ikatan di antara para pemeran. Dalam melaksanakan passing, pemeran wajib mencermati jarak antara dirinya dengan temannya supaya passing itu hingga pada tujuan yang pas.

Bimbingan ialah insiden yang efeki olahragawan supaya lebi gampang menggapai tujuandan ialah kegiatan yang tercetak dengan cara analitis yang di rancang serta dibesarkan buat menggapai tujuan khusus serta dalam durasi yang sudah di pastikan, (Dwi, 2017).

(Luxbacher, 2022) melaporkan prinsip- prinsip latihan mencakup prinsip bobot meningkat (*overload*), prinsip pengkhususan (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip alterasi (*variety*), prinsip bobot bertambah berangsur- angsur (*progressive increase of load*), prinsip kemajuan multilateral (*multilateral development*), prinsip membaik asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menjauhi bobot bimbingan berlebih (*overtraining*), prinsip melewati batasan bimbingan (*the abuse of training*), prinsip aktif kesertaan dalam bimbingan, serta prinsip cara bimbingan memakai bentuk.

Gelombang bimbingan ditetapkan oleh jumlah sesuatu bimbingan dalam seminggu. Tujuan dari gelombang supaya olahragawan tidak gampang hadapi keletihan dikala melakukan bimbingan yang berat dengan durasi yang pendek, dengan itu atlit bisa memanfaatkan tenaga dengan bagus dikala menempuh

bimbingan supaya tidak keletihan. Keseriusan bimbingan yang ditafsirkan dengan berat bobot bimbingan ialah dengan metode memastikan jarak tempuh setelah itu memastikan durasi tempuh buat memastikan durasi tempuh dikala bimbingan buat (Harsono, 2018) “ buat bimbingan kilat dengan jarak pendek yang lama bimbingan 5- 30 detik hingga keseriusan kegiatan 85%- 90% maksimal”.

Buat (Junge, 2020) buat menggapai efek bimbingan daya statis buat pendatang baru, durasi eksitasi dahaga minimum seperempat dari durasi risistensi maksimal bimbingan regu ataupun orang, jumlah tahap bimbingan diawali dengan pemanasan serta diakhiri dengan pendinginan, durasi bimbingan tidak wajib merujuk pada menit bimbingan serta bisa pula di manfaatkan dalam wujud set. Literasi bimbingan hendak disusun lewat suatu program bimbingan. Dalam menata program bimbingan, berarti perihalnya buat mencermati prinsip- prinsip bimbingan serta elastis bimbingan. (Serpiello, 2017) prinsip- prinsip bimbingan yakni perihal yang harus dikenal oleh seseorang instruktur supaya tujuan latihannya bisa berhasil cocok dengan yang diharapkan.

Buat (Harsono, 2018) berkata kalau“ Ada 4 pandangan yang butuh dilatih buat menggapai hasil semaksimal bisa jadi ialah: Bimbingan raga, Bimbingan metode, Bimbingan siasat, serta Bimbingan psikologis”. Buat (Harsono, 2018) kalau“ alterasi bimbingan buat menghindari mungkin tampaknya kejenuhan belajar ini, periset wajib inovatif serta pandai- pandai mencari serta mempraktikkan variasi- variasi dalam latihan”.

METODE

Tipe riset ini terkategori ke dalam tipe riset kuantitatif dengan memakai tata cara quasi experimental. Riset ini bermaksud buat mengatakan apa terdapatnya. Dalam riset ini periset mau mengatakan tata cara bimbingan metode passing yang lebih memefeki kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang. Riset ini dicoba di alun- alun sepakbolak Kurao, siteba, kota Padang pada bulan Desember 2024.

Populasi dalam riset ini ialah pemeran SSB Alif Fc Padang sebesar 50 orang. Sebaliknya ilustrasi penelitiannya ialah dengan purposive sampling sebesar 24 orang. Buat intrumen uji hendak dijabarkan di dasar ini: menggunakan uji passing dengan tata cara bimbingan alterasi serta uji passing denan tata cara konvensional pada SSB Alif FC Padang.

Informasi yang didapat dari pretest serta posttest yang dicoba hingga hendak dicoba percobaan anggapan. Saat sebelum melaksanakan percobaan anggapan, hingga butuh buat percobaan persyaratan ialah percobaan normalitas serta percobaan homogenitas. Percobaan biotesis dengan memakai percobaan correlation product moment serta percobaan t. Kalkulasi informasi dalam riset ini memakai Ms. Excel 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

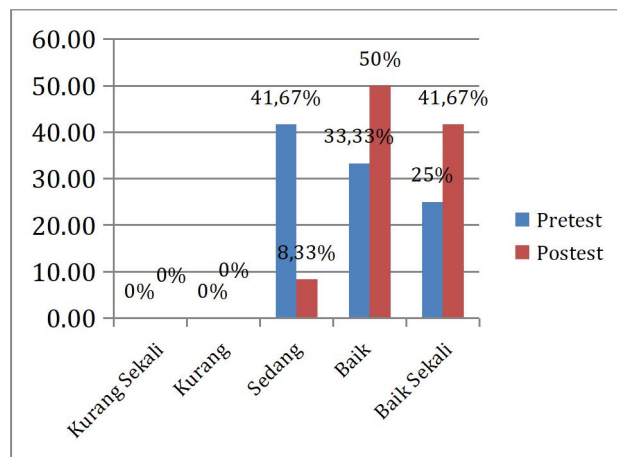
Hasil riset yang didapat dicoba pada bulan Desember 2024 di SSB Alif Fc Padang persisnya di alun- alun sepakbola Kurao, Siteba, kota Padang yang hasil penelitiannya diolah dengan memakai Ms. Excel 2010 buat menciptakan terdapat ataupun tidaknya efek dari tata cara bimbingan alterasi serta konvensional metode passing kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang.

1. Efek Metode Latihan Variasi Teknik Passing Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola SSB Alif FC Padang

Bersumber pada hasil pretest dari 12 orang riset yang didapat lewat uji metode passing didapat angka tertingginya ialah 12 serta angka terendah 8 dengan angka pada umumnya sebesar 9, 25. Sebaliknya hasil posttest didapat angka paling tinggi ialah 13 serta angka terendah 9 dengan angka pada umumnya sebesar 11, 08. Selanjutnya ikhtisar pretest serta posttest memakai bimbingan alterasi, selaku selanjutnya:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dengan Menggunakan Metode Latihan Variasi

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		FA	FR	FA	FR
Kurang Sekali	4 – 5,8	0	0%	0	0%
Kurang	5,9 – 7,7	0	0%	0	0%
Sedang	7,8 – 9,6	5	41,67%	1	8,33%
Baik	9,7 – 11,5	4	33,33%	6	50%
Baik Sekali	11,6 – 13,4	3	25%	5	41,67%
Jumlah		12	100%	12	100%



Gambar 1. Histogram Test Dengan Menggunakan Metode Latihan Variasi

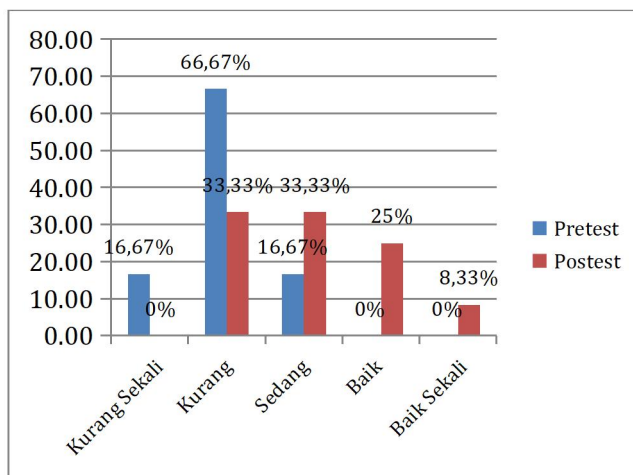
Bersumber pada bagan serta bagan batang diatas bisa dikenal kalau pretest golongan bimbingan alterasi terbanyak terletak pada jenis lagi ialah sebesar 41, 67% sebaliknya posttest golongan bimbingan alterasi terbanyak terletak pada jenis bagus ialah sebesar 50%. Dengan cara gelombang hasil passing yang diperoleh golongan bimbingan alterasi sepakbola ini telah bisa dibilang baik.

2. Efek Metode Latihan Konvensional Teknik Passing Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola SSB Alif FC Padang

Bersumber pada hasil pretest dari 12 orang riset yang didapat lewat uji metode passing didapat angka tertingginya ialah 8 serta angka terendah 4 dengan angka pada umumnya sebesar 6, 58. Sebaliknya hasil posttest didapat angka paling tinggi ialah 11 serta angka terendah 6 dengan angka pada umumnya sebesar 8, 33. Selanjutnya ikhtisar hasil uji passing dengan memakai bimbingan konvensional sepakbola SSB Alif FC Padang berbentuk bagan serta histogram, selaku selanjutnya:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Metode Latihan Konvensional

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		FA	FR	FA	FR
Kurang Sekali	4 – 5,8	2	16,67%	0	0%
Kurang	5,9 – 7,7	8	66,67%	4	33,33%
Sedang	7,8 – 9,6	2	16,67%	4	33,33%
Baik	9,7 – 11,5	0	0%	3	25%
Baik Sekali	11,6 – 13,4	0	0%	1	8,33%
Jumlah		12	100%	12	100%



Gambar 2. Histogram Metode Latihan Konvensional

Bersumber pada bagan serta bagan batang diatas bisa dikenal kalau pretest golongan bimbingan alterasi terbanyak terletak pada jenis kurang ialah sebesar 66, 67% sebaliknya posttest golongan bimbingan alterasi terbanyak terletak pada jenis kurang ialah sebesar 33, 33%. Dengan cara gelombang hasil passing yang diperoleh golongan bimbingan konvensional sepakbola ini bisa dibilang kecil.

3. Efektivitas Metode Latihan Variasi dan Latihan Konvensional

Bersumber pada informasi posttest yang dicoba dengan tata cara bimbingan alterasi serta tata cara bimbingan konvensional, hingga bisa diamati keberhasilan tata cara bimbingan metode passing

yang dicoba. Buat mengenali tata cara bimbingan yang lebih efisien buat dicoba hingga bisa diamati pada bagan dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Frekuensi Kelincahan Pemain Futsal Putri

Kategori	Interval	Posttest LV		Posttest LK	
		FA	FR	FA	FR
Kurang Sekali	4 – 5,8	0	0%	0	0%
Kurang	5,9 – 7,7	0	0%	4	33,33%
Sedang	7,8 – 9,6	1	8,33%	4	33,33%
Baik	9,7 – 11,5	6	50%	3	25%
Baik Sekali	11,6 – 13,4	5	41,67%	1	8,33%
Jumlah		12	100%	12	100%

Bersumber pada bagan diatas bisa dikenal perbandingan angka posttest pada bimbingan alterasi serta bimbingan konvensional. Gelombang terbanyak pada bimbingan alterasi ialah terletak pada jenis bagus sebesar 6 orang (50%) serta sebaliknya pada bimbingan konvensional ialah terletak pada jenis kurang serta apalagi kurang sekali sebesar 4 orang (33, 33%). Dengan sedemikian itu bisa dikenal keberhasilan pemakaian bimbingan alterasi buat kenaikan keahlian metode passing sepakbola dibanding bimbingan konvensional.

4. Uji Hipotesis 1 (Efek Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing*)

Tabel 8. Hasil Pengujian Hipotesis 1

Metode	N	Kelompok Metode Latihan Variasi				
		R hitung	R tabel	T hitung	T tabel	Ha
Latihan Variasi	12	0,89	0,49	1,79	1,83	Diterima

Dari percobaan anggapan awal dikenal kalau H_0 ditolak serta H_a diperoleh. Perihal ini bisa dikenal Dimana $r \text{ jumlah} = 0,89 \geq r \text{ bagan} = 0,49$ serta $T \text{ jumlah} = 1,79 \leq T \text{ bagan} = 1,83$. Alhasil disimpulkan kalau bimbingan alterasi metode passing membuat efek yang penting kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang.

5. Uji Hipotesis 2 (Efek Metode Latihan Konvensional Terhadap Keterampilan *Passing*)

Tabel 9. Hasil Pengujian Hipotesis 2

Metode	N	Kelompok Metode Latihan Konvensional				
		R hitung	R tabel	T hitung	T tabel	Ha
Latihan Konvensional	12	0,88	0,49	1,79	1,83	Diterima

Dari percobaan anggapan awal dikenal kalau H_0 ditolak serta H_a diperoleh. Perihal ini bisa dikenal Dimana $r \text{ jumlah} = 0,88 \geq r \text{ bagan} = 0,49$ serta $T \text{ jumlah} = 1,79 \leq T \text{ bagan} = 1,83$. Alhasil disimpulkan kalau bimbingan konvensional metode passing membuat efek yang penting kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang.

6. Uji Hipotesis 3

Tabel 10. Hasil Perhitungan Hipotesis 3

Metode	Mean Pretest	Mean Posttest	Difference	% Peningkatan
Latihan Variasi	9,25	11,08	1,83	19,78 %
Latihan Konvensional	6,58	8,33	1,75	26,60%

Dari percobaan anggapan ketiga dikenal kalau H_0 ditolak serta H_a diperoleh. Perihal ini bisa dikenal dimana kenaikan pada bimbingan alterasi ada kenaikan sebesar 19, 78% sebaliknya pada bimbingan konvensional ada kenaikan sebesar 26, 60%. Alhasil bisa disimpulkan kalau tata cara bimbingan konvensional lebih memefeki kepada keahlian passing dari golongan bimbingan alterasi pada sepakbola SSB Alif FC Padang.

PEMBAHASAN

1. Efek Metode Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passin* Sepakbola SSB Alif FC Padang.

Dengan tata cara bimbingan alterasi yang ditafsirkan ini diprediksi hendak tingkatan keahlian passing olahragawan sepakbola SSB Alif FC Padang. Ada pula pemberian 4 kali sepekan, tiap 16 kali pertemuan, hingga dari hasil bimbingan alterasi serta bimbingan konvensional kepada keahlian passing.

Bimbingan alterasi kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang dari uji dini serta uji akhir dari 12 testee mempunyai angka pada umumnya 9, 25 pada pre uji jadi 11, 42 pada posttest. Bersumber pada hasil analisa percobaan anggapan didapat $T_{hitung} (1, 79) \geq T_{tabel} (1, 83)$ serta $r_{jumlah} = 0,88 \geq r_{bagan} = 0,49$ pada derajat signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah ilustrasi berjumlah 12 orang. Jadi, bisa disimpulkan kalau H_0 ditolak serta H_a diperoleh. Dengan begitu bimbingan alterasi membuat efek yang penting kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang. Hasil riset ini membuktikan kalau bentuk bimbingan passing yang bermacam-macam dapat dipakai buat menanggulangi kejenuhan serta tingkatan antusias pemeran, dan tingkatan keahlian passing dengan cara keseluruhan.

2. Efek Metode Latihan Konvensional Terhadap Keterampilan *Passing* Sepakbola SSB Alif FC Padang.

Dengan tata cara bimbingan konvensional yang ditafsirkan ini diprediksi hendak tingkatan keahlian passing olahragawan sepakbola SSB Alif FC Padang. Ada pula pemberian 4 kali sepekan, tiap 16 kali pertemuan, hingga dari hasil bimbingan alterasi serta bimbingan konvensional kepada keahlian passing.

Bimbingan konvensional kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang dari uji dini serta uji akhir dari 12 testee mempunyai angka pada umumnya 6, 58 pada pre uji jadi 8, 08 pada posttest. Bersumber pada hasil analisa percobaan anggapan didapat $T_{hitung} (1, 79) \geq T_{tabel} (1, 83)$ serta $r_{jumlah} = 0,89 \geq r_{bagan} = 0,49$ pada derajat signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah ilustrasi berjumlah 12 orang. Jadi, bisa disimpulkan kalau H_0 ditolak serta H_a diperoleh. Dengan begitu bimbingan konvensional membuat efek yang penting kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang.

3. Perbandingan Metode Latihan Yang Lebih Berefek Terhadap Keterampilan *Passing*

Buat memandang bimbingan mana yang lebih memefeki bisa diamati dari angka pada umumnya beda angka pretest serta posttest yang didapat oleh olahragawan itu. Angka pada umumnya olahragawan yang menjajaki bimbingan alterasi yakni 1, 83 sebaliknya angka pada umumnya olahragawan yang menjajaki bimbingan konvensional ialah 1, 75. Tetapi, bila diamati dari persentase kenaikan tata cara bimbingan yang dicoba, tata cara bimbingan hadapi kenaikan sebesar 19, 78% sebaliknya persentase kenaikan tata cara bimbingan konvensional sebesar 26, 60%.

Dengan begitu, bisa dikenal, beda yang penting ada pada olahragawan yang menjajaki bimbingan alterasi. Ini berarti kalau dengan memakai bimbingan alterasi nampak olahragawan lebih hadapi kemajuan lebih bagus dari pretest ke posttest. Dengan mengikuti bimbingan alterasi, olahragawan sepakbola merasa tidak jenuh dengan bentuk bimbingan konstan yang kerap dicoba.

Buat (Santoso, 2024) sebutan bimbingan berawal dari tutur dalam Bahasa Inggris yang bisa memiliki sebutan arti semacam: practice, exercises, serta training. Penafsiran bimbingan yang berawal dari tutur practice yakni kegiatan buat tingkatan keahlian (keahlian) olahraga dengan memakai bermacam perlengkapan cocok dengan tujuan serta keinginan agen olahraganya. Prinsip-prinsip bimbingan mempunyai andil berarti kepada pandangan fisiologis serta intelektual atlet.

Dengan menguasai prinsip-prinsip bimbingan, hendak mendukung usaha dalam tingkatan mutu bimbingan alterasi bimbingan dimaksudkan buat membuat aktivitas bimbingan ataupun

penataran tidak menjenuhkan serta membuat atlet lebih termotivasi buat mengikutinya. Buat (Harsono, 2018) kalau “alterasi bimbingan buat menghindari mungkin tampaknya kejenuhan belajar ini, periset wajib inovatif serta pandai- pandai mencari serta mempraktikkan variasi- variasi dalam bimbingan”. Oleh karena itu instruktur wajib banyak melaksanakan alterasi pada dikala melaksanakan bimbingan.

Tujuan alterasi yakni buat memicu adaptasi pada reaksi bimbingan, periodisasi bimbingan bisa merendahkan kemenotonan ataupun kejenuhan dalam bimbingan pada atlet- atlet, buat tingkatan keahlian main atlet buat menciptakan serta buat mengenali tata cara bimbingan yang di gemari atlet. Aspek- aspek lain diluar capaian pengendalian yakni situasi kejiwaan pada durasi uji serta terdapatnya badan ilustrasi yang berbakat, yang bisa efek kepada hasil riset.

Metode yang bisa dicoba buat tingkatan keahlian passing pada olahragawan sepakbola antara lain mencermati prinsip bobot meningkat, pengkhususan, perorangan, alterasi, bobot bertambah berangsur- angsur, kemajuan multilateral, membaik asal, reversibilitas, menjauhi bobot bimbingan berlebih, melewati batasan bimbingan, aktif kesertaan dalam bimbingan dan memakai alterasi bimbingan yang tertata, terencana, serta tertata buat menghindarkan dari kejenuhan serta kejenuhan.

Hasil yang periset miliki senada dengan riset (Irianto, 2021) yang mempelajari mengenai efek tata cara bimbingan buat tingkatan hasil passing dalam game sepakbola pada SSB Mutiara Babakan Kabupaten Bogor, yang mendapatkan hasil kalau tata cara bimbingan alterasi passing serta stopping bisa memefeki kepada hasil passing olahragawan sepakbola. Sehabis menjajaki bimbingan alterasi terjalin kenaikan passing. Pada umumnya kenaikan keahlian passing tata cara bimbingan alterasi passing menggapai 2 kali.

Dengan begitu dengan cara statistik kenaikan keahlian passing dengan bimbingan alterasi lumayan bagus. Terbentuknya kenaikan bimbingan yang kontinyu pada bimbingan alterasi pada kenaikan keahlian passing olahragawan sepakbola. Pada riset ini bimbingan dicoba sepanjang 16 kali pertemuan serta 3 kali dalam 1 pekan. Pada tiap bimbingan bobot bimbingan dicoba dengan cara berangsur- angsur. Pada bimbingan alterasi memakai prinsip keseriusan bimbingan yang senantiasa meningkat yang dicocokkan dengan keahlian atlet.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil riset serta ulasan diatas, bisa ditarik akhirnya ialah:

1. Tata cara bimbingan alterasi metode passing memefeki kepada keahlian passing sepakbola SSB Alif FC Padang dengan r jumlah sebesar 0, 88 dengan cara penting.
2. Tata cara bimbingan konvensional metode passing pula memefeki kepada keahlian passing dengan r jumlah sebesar 0, 89 dengan cara penting.
3. Tata cara bimbingan alterasi lebih memefeki dengan cara penting dengan angka pada umumnya sebesar 1, 83 kepada kenaikan keahlian passing dibanding bimbingan konvensional yang mempunyai angka pada umumnya 1, 75. Alhasil bisa disimpulkan kalau pemakaian bimbingan alterasi lebih efisien dipakai sebab terdapatnya kenaikan dikala posttest dibanding bimbingan konvensional dalam tingkatan keahlian passing sepakbola SSB Alif FC

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtra, R. (2021). *Novel Didik Permainan Sepak Bola*. Padang: Sukabina Press.
- Dwi. (2017). Efek Berbagai Bimbingan Kepada Ketepatan Passing Dalam Sepakbola. *JDPO*, 56 - 62.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Berolahraga*. Jakarta: Anak Muda Rosdakarya.

- Indarto, P. (2019). *Ahli Main Sepakbola*. Padang: Muhammadiyah University Press.
- Irianto. (2021). Pembakuan Kecakapan main sepakbola buat anak didik seklahe sepakbola U-14 tahun sedaerah eksklusif. *Jurnal Harian Berolahraga*, 44 - 50.
- Junge. (2020). Football Injuries During The World Cup. *Journal of sports medicine*, 13 - 17.
- Luxbacher. (2022). *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Narlan. (2018). *Statistika Dalam Penjas Aplikasi Efisien Dalam Riset Pendidikan Badan*. Padang: Deepublish.
- Novrizal. (2018). Efek Bentuk Bimbingan Passing. *JDPO*, 29 - 36.
- Santoso. (2024). *Tingkatan Keahlian Passing serta Stopping dalam game sepakbola pada mahasiswa PJKR B angkatan 2013*. Yogyakarta: Harian Pendidikan Badan Indonesia Daya Muat.
- Serpiello, d. (2017). The loughborough soccer passing test has impractical criterion validity in golongan atas youth fotball. *Journal of sports international*, 60 - 64.
- Syahara, A. &. (2019). Ikatan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Passing Pameran Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Harian JDPO*, 165 - 170.
- Taylor. (2016, Juni Kamis). Youth Football. *FIFA*, pp. 1 - 8.