



**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP HASIL *PASSING* PEMAIN  
SEPAKBOLA MTs AL-FALAH DEDAP KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI  
KECAMATAN TASIK PUTRI PUYU**

Zulkifli<sup>1</sup>, Hari Adi Rahmad<sup>2</sup> Jaini

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Meranti

Desa Bagan Melibur Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti

email: [zulkifli@gmail.com](mailto:zulkifli@gmail.com)

*Submitted: 2019-06-25, Revised: 2019-08-26, Accepted: 2019-10-30*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Hasil *Passing* Permainan Sepakbola Pemain Sepakbola Mts Al-Falah Dedap. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu *pre-experimental designs (nondesigns)* dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 siswa putra Pemain Sepakbola Mts Al-Falah Dedap. Instrumen Keterampilan *Passing* menggunakan tes sepak dan tahan bola (*passing and controlling*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan interval terhadap keterampilan *passing* yang memiliki nilai *t* hitung 9,679,  $p = .000$ , karena  $p < 0,05$ , maka ada peningkatan yang signifikan. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan interval terhadap keterampilan *passing* pemain sepak bola di Pemain Sepakbola Mts Al-Falah Dedap.

**Kata Kunci : Latihan Interval, *Passing***

### **Abstract**

This study aims to determine the effect of training circuit training on the results of passing football games in the extracurricular activities of MTs Al-Falah Dedap Village. This research is an experimental study, namely pre-experimental designs (nondesigns) with test techniques for data collection. The sampling technique used was purposive sampling. The sample in this study were 16 male students of Pemain Sepakbola Mts Al-Falah Dedap. The Passing Skill instrument uses a soccer test and a ball hold (passing and controlling). The data analysis in this study used the t-test, namely by comparing the pretest and posttest results in the experimental group. Based on the results of the statistical test, it was obtained that the t-test value between the pretest and posttest circuit training on passing skills had a t-count value of 9,679,  $p = .000$ , because  $p < 0.05$ , there was a significant increase. Based on the analysis of the results of the research and discussion, it can be concluded that there is an effect of circuit training on the passing skills of soccer players at Mts Al-Falah Dedap Village.

**Keywords: Interval Exercise, Passing**

## **PENDAHULUAN**

Olahraga secara umum adalah salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga, karena menurut Syafruddin (2011: 10) banyak ahli kesehatan mengemukakan bahwa olahraga secara teratur dan benar dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti jantung, tekanan darah tinggi, kolestrol dan sebagainya, selain itu juga memiliki manfaat besar terhadap peningkatan kualitas fungsi tubuh secara menyeluruh, serta berpengaruh positif terhadap aspek-aspek psikologis lainnya. Dapatlah disimpulkan bahwa untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kebugaran jasmani yang prima diperlukan pengetahuan tentang olahraga.

Olahraga datang dari bahasa prancis kuno *desport* yang bermakna “kesenangan” Olahraga telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan pada era globalisasi ini. Olahraga tidak hanya sebagai pengisi waktu luang melainkan sudah masuk ke dalam semua aspek kehidupan bangsa. Selain itu olahraga juga berfungsi sebagai barometer kemajuan dan alat ukur cita-cita manusia, sehingga dapat pula dijadikan sebagai ajang untuk berprestasi dan sebagai profesi hidupnya pada salah satu jenis olahraga.

Peraturan pemerintah (2007 : 3) Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga yaitu: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Dengan begitu seorang guru penjas perlu memperhatikan anak didiknya, karena pendidikan jasmani disekolah merupakan bagian dari tujuan pendidikan nasional,

pengajaran penjas tidak hanya mengajarkan pada kemampuan gerak saja tetapi ranah efektif dan kognitif. Sekolah merupakan gudang bibit olahraga yang tak ada habisnya, apabila program pendidikan disekolah dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Saat ini banyak atlet profesional yang mendedikasikan hidupnya pada salah satu jenis olahraga, seperti olahraga sepakbola, karena olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, olahraga sepakbola ini juga telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang disukai dan di gemari banyak orang tua, muda maupun anak anak, laki-laki maupun perempuan. Seiring perkembangan ilmu, teknologi, olahraga sepakbola ini berkembang pesat mulai dari peraturan, sarana dan prasarana sampai dengan teknik dan taktik. Sepakbola di mulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Cina. Di masa Dinasti Han, masyarakat menggiring bola kulit dengan sebutan *Kemari*. Di Italia permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke16.

Sepakbola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari, itu terbukti mulai diadakannya kompetisi permainan sepakbola, tetapi dalam pelaksanaan beberapa kompetisi permainan tersebut, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan. sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepakbola Di tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepakbola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepakbola modern terjadi di Freemasons Taven pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk aturan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga Rugby dengan sepakbola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola dengan

tangan mulai dilarang dalam sepakbola. Selama tahun 1800an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepakbola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara. Penyebaran internasional sepakbola selama abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi ketika banyak negara di Eropa dan Amerika Latin menegosiasikan batas negaranya dan merumuskan identitas kulturalnya.

Sepakbola sebagai olahraga yang sangat populer di dunia khususnya di Indonesia, sepakbola indonesia dibawa oleh bangsa kolonial, permainan ini pada awalnya adalah permainan yang digunakan untuk kaum kolonial saja lalu dimainkan juga oleh kaum tionghoa dan pribumi yang ada diluar negeri, sementara penyebaran sepakbola di kota besar tidak lepas dari peran masyarakat pribumi dan tionghoa, selama proses tersebut sepakbolapun diterima dengan baik diseluruh masyarat Indonesia mulai dari golongan atas maupun bawah, salah satu organisasi yang mendasari sepak bola di Indonesia adalah PSSI, organisasi ini berdiri pada tanggal 19 april 1930 di D.I Jogjakarta yang di ketuai Soeratin Sosronegoro, karena organisasi ini lahir belanda masih berkuasa, sehingga kelahiran organisasi ini dikaitkan dengan hal politik yang menentang Penjajahan.

Olahraga sepakbola salah satu olahraga yang paling di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat berbagai kalangan, baik itu dewasa, remaja, maupun anak-anak. Dengan memahami, memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam melaksanakan dasar-dasar bermain sepakbola, dapat meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam melakukan sepakbola tidak boleh pasif berdiri saja harus bergerak, idealnya seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi yang baik, keterampilan teknik yang baik dan kesiapan mental yang mantap. Komponen pokok dalam permainan sepakbola. Teknik

dan kemampuan dasar ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, Menurut Jones dalam Muhammadiyah (2015 hal. 88) ada dua kunci keberhasilan dalam sepakbola, yaitu penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten.

Mutu permainan kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dan dasar pemainnya. Banyak metode yang dapat digunakan pelatih untuk dapat mengembangkan teknik *passing* dari pemainnya, salah satunya adalah metode latihan *interval*. Dengan metode latihan *interval* dapat mengkombinasikan berbagai bentuk latihan seperti, ketahanan, ketepatan, kecepatan, dan komponen lainnya dalam bentuk latihan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, dalam pertandingan olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Sepakbola ialah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Sepakbola adalah suatu permainan *passing* dan *running* dari pola yang sukar diramalkan dan selalu berubah-ubah, menuntut kesadaran yang tinggi dari pemain-pemain dan menuntut suatu kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan bertindak cepat tanpa menunda-nunda. Permainan sepakbola sebenarnya mudah dalam pelaksanaannya. Seseorang hanya cukup bisa berlari dan menendang agar bisa dikatakan bahwa orang tersebut bermain bola, namun dalam sepakbola prestasi perlu diperhatikan hal-hal yang meliputi teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola: adalah *passing*, mielke (2011: 19) *Passing* merupakan salah satu bagian dari teknik mengoper bola dari

satu pemain ke pemain lain dalam permainan sepakbola. Dapatlah disimpulkan mengoper bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat mengasah keterampilan mengelola bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang atau mengoper bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan belum bermain sepak bola dengan baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan.

Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Tendangan bebas ke gawang (*free kick*). Dengan demikian maka perlu kita lakukan latihan *passing* dimana sasaran *passing* dipusatkan disatu titik yang awalnya besar kemudian diperkecil dan latihan *passing* dengan sasarannya berpindah-pindah. Kedua metode latihan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga belum diketahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *passing*. Setelah seorang pemain sudah menguasai teknik dasar sepakbola, tidak serta merta prestasi baik akan dicapainya. Seorang pemain agar bisa mencapai puncak karir haruslah tahu bagaimana caranya untuk mencapai target yang diraihnya. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang ditargetkan, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau keterampilan.

pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang

terencana, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan. Artinya teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh pemain sepakbola, tanpa menguasai teknik dasar sepakbola dengan benar maka ketrampilan bermain dilapangan tidak akan berkembang pula. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik. Untuk mendapatkan hasil operan bola yang baik, kuat, dan terarah perlu dipelajari dan dianalisis tentang gerakan teknik menendang bola, yang perlu dipelajari dan dianalisis gerak teknik dasar menendang bola tersebut adalah bagaimana sikap tubuh atau badan saat melakukan *passing*, otot mana saja yang berperan membantu gerakan menendang bola. Menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola, mengingat menendang adalah faktor yang penting dan utama dalam permainan sepakbola, maka sangat perlu pemain mengembangkan kemampuan dalam menendang bola. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola sehingga arah bola bisa tepat kepada tujuan atau sasaran yang kita tuju.

Berdasarkan pendapat di atas, teknik dasar harus benar-benar diterapkan dalam usaha meningkatkan prestasi sepakbola dengan cara melakukan pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi sepakbola membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini.

Perkembangan sepakbola di Meranti sangat baik, hal ini dapat dengan di buktikannya pada tahun 2016 tim kesebelasan Meranti masuk final dalam olahraga sepakbola piala gubernur, yang berhasil mengalahkan Pekanbaru, distadion Kaharudin Nasution Rumbai, walaupun dengan adu pinalti, yang akhirnya Pekanbaru harus menelan pil pahit, Dimana Pekanbaru kalah dari Meranti dengan skor 5-4.

Untuk menunjang keberhasilan *passing*, seorang pemain dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang agar bisa mempengaruhi kecepatan dan ketepatan pemain dalam *passing*. Metode ini perlu juga diterapkan oleh seorang guru olahraga kepada siswanya, agar bisa menjadi pemain yang menguasai teknik-teknik *passing* yang baik dimasa yang akan datang.

MTs Al-falah Dedap bergerak pada pendidikan tingkat menengah, namun dalam pelaksanaan olahraga belum didukung oleh sarana dan prasarana yang baik, sehingga siswa kurang bersemangat dalam melakukan latihan. Sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar bermain bola yang baik, sehingga penguasaan siswa terhadap teknik bermain bola pertama *passing* juga kurang baik. Pada masa pendidikan inilah seorang guru atau pelatih harus benar-benar mengarahkan teknik-teknik bermain bola yang baik kepada siswanya, berdasarkan penelitian penulis, penulis menemukan kelemahan siswa melakukan *passing* dalam permainan sepakbola, sehingga pengoperan bola kurang tepat dan bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Untuk mengetahui hasil penguasaan siswa terhadap *passing* tersebut, maka perlu penulis melakukan penelitian dengan judul. Pengaruh Metode Latihan *Interval* Terhadap Hasil *Passing* Pemain Sepakbola Di MTs Al-falah Dedap, sebagai alasan pemilihan judul ini adalah : Agar kualitas siswa MTs Al-falah Dedap terhadap sepakbola makin berkembang dan bisa bersaing dengan klub-klub sepakbola yang lain.

#### A. Kajian Penelitian yang Relevan

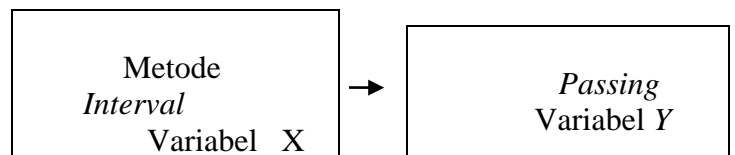
1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammadiyah, yang berjudul “Pengaruh Metode latihan lari percepatan dan lari *interval* terhadap keterampilan bermain sepakbola, Ternyata latihan lari *interval* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain sepakbola.

2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Fadhil Ulum yang berjudul pengaruh latihan *interval* pendek terhadap peningkatan daya tahan anaerobic pada pemain hoki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhammadiyah dan Mohammad Fadhil Ulum, maka peneliti ingin melakukan penelitian berjudul. Pengaruh metode latihan *interval* terhadap hasil *passing* pemain sepakbola siswa MTs Al-falah Dedap

#### B. Kerangka Berpikir

Latihan *interval* merupakan latihan yang diterapkan pada semua jenis olahraga, tujuannya agar para atlet khususnya pemain sepakbola benar-benar terlatih dalam dan menguasai teknik bermain bola, Latihan *interval* juga sangat baik untuk melatih ketahanan otot-otot, terutama pada bagian kaki, hal ini juga bisa mencegah kemungkinan cedera saat bermain sepakbola sekaligus membuat anda lebih lentur, dengan latihan *interval* secara rutin ini lah seorang pemain akan menguasai teknik bermain bola yang baik



Gambar. Kerangka Berpikir

#### C. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2006 :73) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dengan latihan *interval* secara rutin inilah seorang pemain akan menguasai teknik bermain bola yang baik, latihan yang dilakukan secara terus menerus akan melatih pemain untuk mengasah kemampuan mengoper bola dengan tepat ke sasaran. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini

berdasarkan pada uraian di atas adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *interval* terhadap hasil *passing* pemain sepakbola di MTs Al-falah Dedap.

**PEMBAHASAN**

Data hasil *passing* sepakbola terdiri atas durasi waktu dan ketepatan dalam bentuk point, data secara lengkap terlampir pada (lampiran 3 halaman 69). Untuk melihat pengaruh latihan interval terhadap *passing* sepak bola, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan uji test “t”. Dalam melakukan uji test “t” ada syarat yang harus dipenuhi, yaitu uji normalitas.

Perhitungan Data hasil *passing* Sepakbola (Waktu) Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *lilifors*. Proses perhitungannya terangkum pada tabel berikut ini. Untuk analisis selengkapnya lihat (lampiran 4 halaman 70 dan lampiran 5 hal 71).

TABEL  
UJI NORMALITAS HASIL *PASSING*  
SEPAKBOLA

Nilai	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Pretest	0.1841	0,190	Normal
Postes	0.1858	0,190	Normal

Berdasarkan tabel IV. 5 dapat dilihat bahwa nilai  $L_{hitung}$  pada Pretes adalah = 0,1841. Jika dibandingkan dengan  $L_{tabel} = 0,190$ . Karena  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  yaitu  $0,1841 \leq 0,190$  maka data tersebut berdistribusi normal. Dan nilai  $L_{hitung}$  pada postes adalah = 0,1858. Jika dibandingkan dengan  $L_{tabel} = 0,190$ . Karena  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  yaitu  $0,1858 \leq 0,190$  maka data tersebut berdistribusi normal.

Karena telah memenuhi syarat tersebut, kemudian dilanjutkan analisis data dengan tes “t”. Hasil uji tes “t” untuk proses perhitungannya secara lengkap dapat dilihat pada (lampiran 6 halaman 72) dan terangkum sebagai berikut:

TABEL  
TEST- t HASIL *PASSING* SEPAKBOLA

Sampel	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ (5%)	$t_{tabel}$ (1%)	Keterangan
Postest	60.91	9,679 6	1,729	2,54	$H_0$ ditolak
Pretest	62.72				

Dari tabel IV. 2 dapat dilihat bahwa nilai  $t_{hitung} = 9,6796$  berarti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% maupun taraf signifikan 1% dengan derajat kebebasan (df) =  $N - 1 = 20 - 1 = 19$ . Dengan df diperoleh dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan 1% sebesar 1,729 dan 2,54. Ini berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka diputuskan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh latihan interval terhadap *passing* sepakbola.

Perhitungan Data hasil *passing* Sepakbola (Point)

Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *lilifors*. Proses perhitungannya terangkum pada tabel berikut ini. Untuk analisis selengkapnya lihat (lampiran 7 halaman 74 lampiran 8 halaman 75).

TABEL  
UJI NORMALITAS HASIL *PASSING*  
SEPAKBOLA

Nilai	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterang an
Prete st	0,150 0	0,19 0	Normal
Poste s	0,180 8	0,19 0	Normal

Berdasarkan tabel IV. 7 dapat dilihat bahwa nilai  $L_{hitung}$  pada Pretes adalah = 0,1500. Jika dibandingkan dengan  $L_{tabel} = 0,190$ . Karena  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  yaitu  $0,1500 \leq 0,190$  maka data tersebut berdistribusi normal. Dan nilai  $L_{hitung}$  pada postes adalah = 0,1808. Jika dibandingkan dengan  $L_{tabel} = 0,190$ . Karena

$L_{hitung} \leq L_{tabel}$  yaitu  $0,1808 \leq 0,190$  maka data tersebut berdistribusi normal.

Karena telah memenuhi syarat tersebut, kemudian dilanjutkan analisis data dengan tes “t”. Hasil uji tes “t” untuk proses perhitungannya secara lengkap dapat dilihat pada (lampiran 9 halaman 76) dan terangkum sebagai berikut:

**TABEL  
TEST- t HASIL PASSING SEPAKBOLA**

Sampel	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ (5%)	$t_{tabel}$ (1%)	Keterangan
Posttest	3,20	8,9037	1,729	2,54	$H_0$ ditolak
Pretest	2,10				

Dari tabel IV.8 dapat dilihat bahwa nilai  $t_{hitung} = 8,9037$  berarti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% maupun taraf signifikan 1% dengan derajat kebebasan (df) =  $N - 1 = 20 - 1 = 19$ . Dengan df diperoleh dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan 1% sebesar 1,729 dan 2,54. Ini berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka diputuskan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh latihan interval terhadap *passing* sepakbola.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan  $t_{hitung}$  tentang hasil *passing* sepakbola (waktu) bahwa mean hasil *passing* siswa pada *posttest* (60.91) lebih tinggi dari pada mean *passing* siswa pada *pretest* (62.72) dengan hasil analisis uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,6796 > 1.729$ ). Berarti hasil *passing* sepakbola (waktu) dengan menggunakan latihan interval lebih baik dari pada hasil *passing* sepakbola dengan tidak menggunakan latihan interval.
2. Berdasarkan  $t_{hitung}$  tentang hasil *passing* sepakbola (point) bahwa mean hasil *passing* siswa pada *posttest* (3.30) lebih tinggi dari pada mean *passing* siswa pada *pretest* (2.10) dengan hasil analisis

uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,9037 > 1.729$ ). Berarti hasil *passing* sepakbola (point) dengan menggunakan latihan interval lebih baik dari pada hasil *passing* sepakbola dengan tidak menggunakan latihan interval.

Dengan melihat perbedaan tersebut, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan interval terhadap *passing* sepakbola.

### DAFTAR PUSTAKA

- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: Rajawali Pers
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syafruddin, 2011 *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. (Teori Dan Aflikasi Pembinaan Olahraga) Padang: UNP Press.
- Arsil, Adnan, 2010. *Evaluasi pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Arsil. 2009, *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Suka Bina
- Sukatamsi. 2007. *Permainan Besar Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suhendro, andi. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Muhammadiyah. 2015. *Pengaruh Lari Percepatan dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Journal Magister Administrasi Pendidikan, Vol 3
- UU No.3. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara