

PENGARUH MODEL LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*

Muhamad Rudiyanto¹

¹STKIP Rosalia Lampung, Metro Lampung, 34125
muhamad.rudianto.mr@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil kemampuan *passing* bola dengan menggunakan model latihan *passing* berpasangan dan model latihan *passing* dengan tembok pada mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung dan untuk mengetahui jenis model latihan yang memberikan pengaruh lebih baik dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* pada mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung yang berjumlah 32 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan teknik tes yaitu tes *passing* ke tembok. Dari hasil penelitian didapat bahwa rata-rata tes awal *passing* pada kelompok *passing* berpasangan adalah 53,8 poin dan kelompok *passing* dengan tembok adalah 54,1 poin, sedangkan rata-rata tes akhir *passing* pada kelompok *passing* berpasangan adalah 85,3 poin dan kelompok *passing* dengan tembok adalah 87,5 poin. Kemudian tes awal dan tes akhir pada kelompok *passing* berpasangan diperoleh nilai 40,387 dan kelompok *passing* dengan tembok diperoleh nilai 71,998. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil keterampilan *passing*. Dengan kata lain, terdapat peningkatan atau pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* pada mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung.

Kata kunci : *passing* , *passing berpasangan*, *passing dengan tembok*

Abstract

This study aims to determine the differences in the results of ball passing skills using the paired passing practice model and the wall-passing exercise model for students of STKIP ROSALIA football UKM in Lampung and to determine the type of training model that has a better effect in improving the passing skills of students of STKIP football UKM. ROSALIA Lampung. The research method used is the experimental method. The samples used were students of the football UKM STKIP ROSALIA Lampung, totaling 32 students. Data collection uses a test technique, namely the passing test to the wall. From the results of the study, it was found that the average initial passing test in the paired passing group was 53.8 points and the wall-passing group was 54.1 points, while the average final passing test in the paired passing group was 85.3 points and the passing group was with the wall is 87.5 points. Then the initial test and the final test in the paired passing group obtained a value of 40.387 and the passing group with a wall obtained a value of 71.998. Then there is a significant difference between the initial test and the final test of the results of passing skills. In other words, there is an increase or a significant effect on the results of passing skills in students of STKIP ROSALIA football UKM Lampung.

Keywords: *passing*, *pair passing*, *wall passing*

Pendahuluan

Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepakbola terdiri dari banyak kepingan *puzzle*. Bagian-bagian ini perlu disatukan hingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Di sinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya. Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi berbagai kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Teknik dasar atau keterampilan dasar yang perlu dilatih yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan *kontrol* dalam permainan sepakbola.

Dalam bermain sepakbola diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi. Selain itu juga ada beberapa faktor yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain sepakbola. Beberapa aspek latihan yang harus dikuasai oleh pemain yaitu pembentukan teknik pemain, meningkatkan fisik pemain, menanamkan pengertian permainan kepada pemain, pembinaan mental pemain.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas menunjukkan bahwa prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola dapat dicapai apabila seorang pemain memiliki keempat aspek tersebut. Dari ke empat aspek tersebut, salah satu hal yang mendasar agar terampil bermain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Hal ini disebabkan karena teknik dasar tersebut merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu bermain sepakbola secara terampil. Untuk menguasai teknik dasar tersebut dibutuhkan latihan teknik secara sistematis dan berkelanjutan. Latihan teknik tersebut bertujuan untuk memahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga.

Salah satu teknik dasar bermain sepakbola adalah *passing*. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dan satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan

dalam sebuah pertandingan. pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

Latihan secara teratur dan terprogram yang dilakukan akan membuat teknik dasar *passing* lebih baik. Latihan yang dilakukan secara bervariasi akan membuat suasana latihan yang tidak membosankan sehingga menimbulkan minat untuk rajin berlatih. Program latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan yang berisikan latihan, teknik, teknik skill, dan bermain yang dilakukan secara berurutan mulai dari latihan teknik *passing* dengan *fundamental*, dan teknik *skill* dengan *game related*, serta keterampilan teknik dalam bentuk *game situation* pada setiap sesi latihan

Sepak bola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota *tim* untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*.

Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan di Mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung, terlihat dari atlet yang berlatih masih banyak yang mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang rendah. Seperti yang ditunjukkan pada saat melakukan gerakan-gerakan teknik dalam bermain yaitu kemampuan *passing* yang masih rendah, pelaksanaan *passing* yang belum tepat sasaran antar individu, akurasi *passing* yang masih rendah dan sering direbut oleh atlet lawan masih jauh dari yang diharapkan.

Permasalahan di atas dapat dilatihkan pada Mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung. Berdasarkan kenyataan bahwa aspek-aspek yang menopang pencapaian prestasi sepakbola pada Mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah aspek teknik dasar *passing*.

Maka dalam mengatasi masalah-masalah tersebut para mahasiswa harus berlatih secara baik dan teratur dengan bentuk latihan yang tepat. Model latihan *passing* berpasangan dan model latihan *passing* dengan tembok merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola pada Mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul ” Pengaruh Model Latihan Terhadap Kemampuan *passing* Pada Mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung.”

Metode Penelitian

Rancangan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari variabel-variabel bebas yaitu model latihan terhadap variabel terikat yaitu *passing* bola. Secara operasional tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh fakta empirik tentang perbedaan hasil kemampuan *passing* bola dengan menggunakan model latihan *passing* berpasangan dan model latihan *passing* dengan tembok pada mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung. Rancangan penelitian yang digunakan “*pre-test and post-test design*”.

Mengenai desain penelitian ini, arikunto (2006:79) menggambarkan dengan pola sebagai berikut:

$$\frac{O_1 X_1 O_2}{O_1 X_2 O_2}$$

Keterangan:

O1 : test awal

X1 : treatment/perlakuan model latihan *passing* berpasangan

X2 : treatment/perlakuan model latihan *passing* dengan tembok

O2 : test akhir

Populasi dan sampel

Populasi

Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung. Sedangkan, populasi terjangkaunya sebanyak 32 mahasiswa.

Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan hal tersebut maka sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 32 orang sampel, karena pada kelompok ini sangat tepat untuk meletakkan dasar dari permainan sepakbola dan pemain sudah dikenalkan dengan teknik dasar keterampilan *passing* bola

Teknik pengumpulan data dan pengembangan instrument

Sesuai dengan rancangan penelitian, maka data yang harus dikumpulkan, yaitu data tentang kemampuan *passing* bola. Untuk memperoleh data tentang kemampuan *passing* bola maka dilakukan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kemampuan *passing* bola maka dibuatlah instrument penelitian.

1. Instrument Variabel Terikat (Passing Bola)

a. Definisi Konseptual

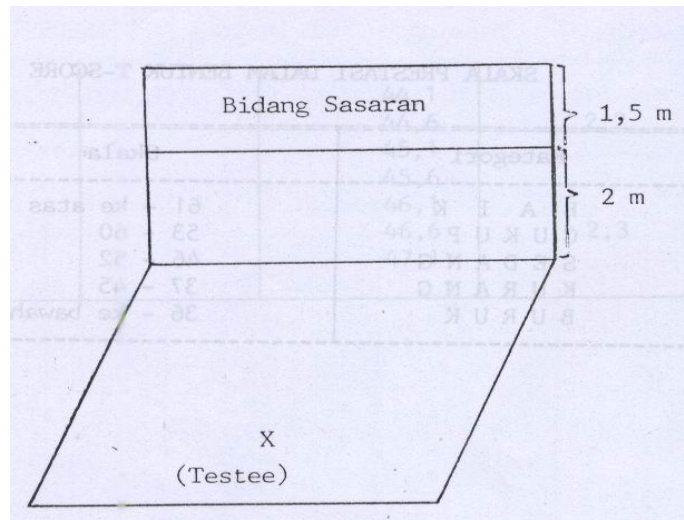
Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu atlet ke atlet lain. Pemain sepak bola, apapun posisinya mereka, harus mampu memindahkan bola dari kaki anda ke kaki atlet lain, dengan cara menendangnya.

b. Definisi Operasional

1. Pengambil waktu memberikan aba-aba "SIAP", mahasiswa (*testee*) berdiri menghadap se-dinding pantul dengan bola dikaki dalam keadaan siap memulai tes.
2. Pengambil waktu kemudian memberi aba-aba "YA", dan mahasiswa (*testee*) segera menendang bola ke dinding pantul.
3. Selanjutnya mahasiswa (*testee*) memantulkan bola pantulan kembali ke dinding pantul dengan kakinya, dan ini dilakukan berulang-ulang selama 10 detik.
4. Apabila bola keluar garis yang sudah di sediakan, mahasiswa (*testee*) mengambil bola tersebut dan memainkannya kembali, sampai batas waktu yang ditentukan.
5. Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba "YA" *stop watch* dijalankan. Tepat 10 detik, pengambil waktu memberikan aba-aba "STOP", dan menghentikan *stop watch* nya.
6. Pada waktu mahasiswa (*testee*) melakukan tes, pengawas mengawasi perkenaan bola pada bidang sasaran dan menghitung berapa kali mahasiswa (*testee*) dapat memainkan bola dengan kakinya, sesuai dengan ketentuan tes.

Pencatat hasil :

Hasil yang dicatat adalah berapa kali mahasiswa (*testee*) dapat memainkan bola dengan kakinya selama 10 detik.



Gambar Instrumen tes passing ke tembok

Sumber : Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran* (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h.209

Teknik analisis data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah diolah dan dianalisis untuk dapat memberikan informasi yang menjadi tujuan dari penelitian ini.

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir gerak dasar guling lenting (*neckspring*) menggunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah :

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005:250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan (0.05) maka dicari pada tabel F.

Didapat dari tabel F

Dengan kriteria pengujian

Jika : $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ berarti tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F_{hitung} ($>$) dari F_{tabel} maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005: 466) yaitu :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian di hitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

- c. Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- d. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlak nya.
- e. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan

0,05. Kaidah pengujian jika harga $L_0 < L_{\text{tabel}}$ maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika $L_0 > L_{\text{tabel}}$, maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2008: 197) pengujian hipotesis yang sampelnya berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan atau membandingkan antar kelompok eksperimen, maka digunakan *t-test sample related*. Dengan distribusi t_{tabel} untuk $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan (dk) = n_1+n_2-2 . Kaidah pengujian jika $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} \leq -t_{\text{tabel}}$ berarti maka tolak H_0 , dan terima H_a . Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) \cdot S_1^2 + (n_2 - 1) \cdot S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Menurut Suharsimi Arikunto (1997: 275) untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post test* design, dengan level $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan = $N-1$. Kaidah pengujian jika $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} \leq -t_{\text{tabel}}$ berarti maka tolak H_0 , dan terima H_a . Adapun rumus yang berlaku adalah sebagai berikut :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum Xd^2}{N(N-1)}}$$

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan pre-test dengan post test

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

d.b : Ditentukan dengan N-1

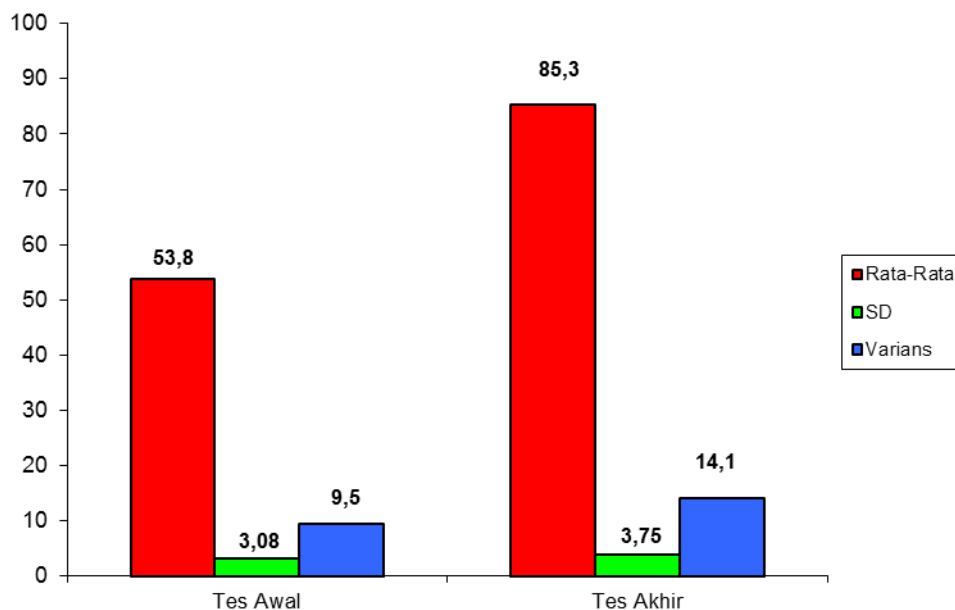
Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data. Jenis data yang digambarkan dapat berupa jumlah, nilai rata-rata, nilai standar deviasi dan varians, seperti pada tabel berikut:

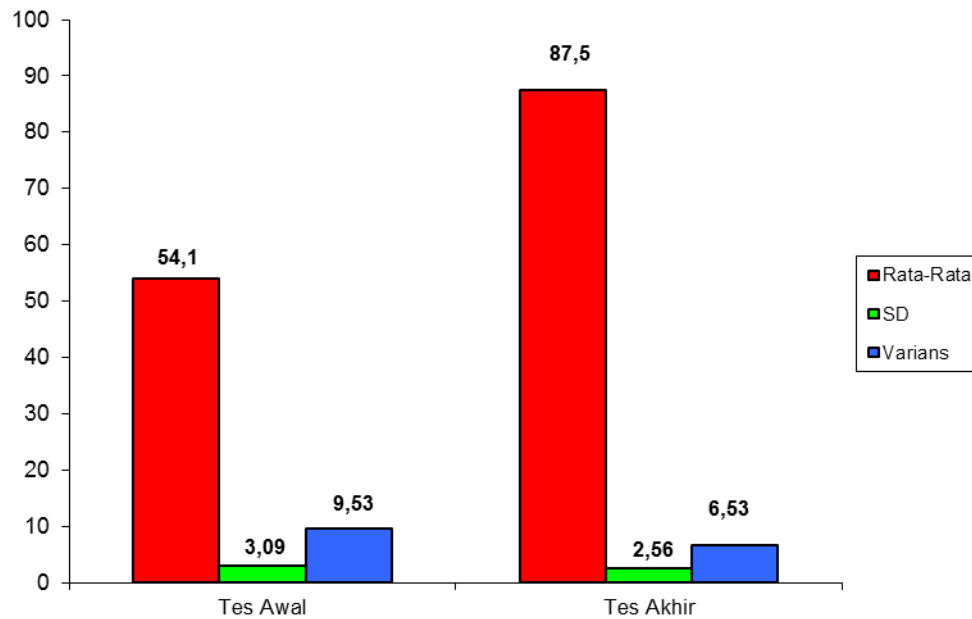
Tabel Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Passing.

Keterangan	Kelompok			
	Passing berpasangan		Passing dengan tembok	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	861	1365	865	1400
Rata-rata	53,8	85,3	54,1	87,5
Standar deviasi	3,08	3,75	3,09	2,56
Varians	9,5	14,1	9,53	6,53

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa rata-rata nilai *passing* yang diperoleh mahasiswa pada kelompok Passing berpasangan adalah 53,8 poin dan kelompok Passing dengan tembok yaitu 54,1 poin. Dan setelah diberikan perlakuan yang berbeda, maka nilai rata-rata *passing* yang diperoleh kelompok Passing berpasangan yaitu 85,3 poin untuk kelompok Passing dengan tembok adalah 87,5 poin. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut :

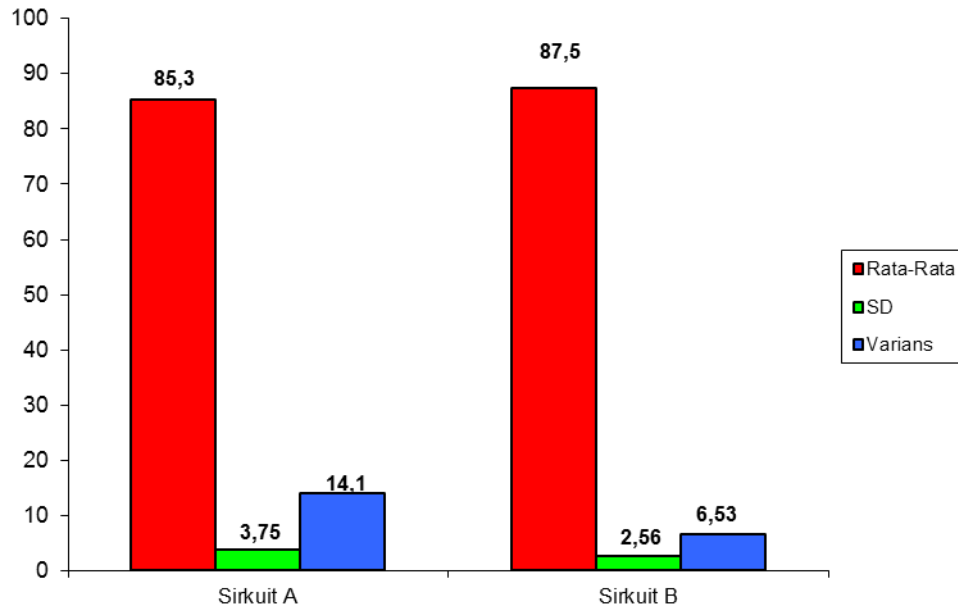


Gambar Grafik Hasil Penelitian Kelompok Passing berpasangan.



Gambar Grafik Hasil Penelitian Kelompok Passing dengan tembok.

Berdasarkan grafik di atas, diperoleh gambaran data bahwa terdapat perbedaan hasil *passing* pada hasil tes awal maupun tes akhir antara kelompok eksperimen *passing* berpasangan dan kelompok eksperimen *passing* dengan tembok. Namun perbedaan tersebut tidak terlalu berarti, ini menunjukkan bahwa kedua jenis latihan *passing* yang diberikan sama-sama memberikan pengaruh di hasil tes akhir. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat hasil perbedaan pada tes akhir antara kedua kelompok eksperimen, sebagai berikut :



Gambar Grafik Perbandingan Hasil Tes Akhir.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa STKIP ROSALIA LAMPUNG, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok. Setelah itu kelompok tersebut diberi perlakuan dengan passing berpasangan dan perlakuan passing dengan tembok. Masing-masing kelompok eksperimen diberikan perlakuan selama 1 bulan dengan 3x pertemuan dalam seminggu (total 12 kali pertemuan).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan akhir pada masing-masing kelompok diperoleh :

1. Analisis Tes Awal Kelompok passing berpasangan dan kelompok passing dengan tembok

Sebelum masing-masing kelompok mendapat perlakuan, diadakan perhitungan statistik dengan menggunakan rumus *t-test*. Adapun hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal kelompok passing berpasangan dan kelompok passing dengan tembok adalah $-t_{hitung} = -0,275 \geq -t_{tabel} = -2,042$ yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal hasil keterampilan passing pada kedua kelompok penelitian.

2. Analisis Tes Akhir Kelompok passing berpasangan dan kelompok passing dengan tembok

Hasil tes akhir setelah diadakan perlakuan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengetahui perbedaan efek dari perlakuan tersebut. Selanjutnya untuk perbedaan

peningkatan keterampilan passing, antara kelompok passing berpasangan dan kelompok passing dengan tembok dapat diketahui dengan melakukan perhitungan statistik dengan menggunakan rumus *t-test*. Adapun hasil penghitungan *t-test* untuk tes akhir pada kelompok passing berpasangan dan kelompok passing dengan tembok diperoleh $-t_{hitung} = -1,937 \geq -t_{tabel} = -2,042$ maka terima H_0 pada tes akhir artinya setelah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok tidak terdapat perbedaan yang berarti antara kelompok passing berpasangan dan kelompok passing dengan tembok. Kedua kelompok sama-sama meningkatkan hasil belajar passing pada mahasiswa.

3. Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Dengan passing berpasangan

Setelah masing-masing kelompok mendapat perlakuan, selanjutnya untuk membuktikan perubahan diadakan perhitungan statistik dengan menggunakan rumus *t-test*. Adapun hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok passing berpasangan didapat $t_{hitung} = 40,387 > t_{tabel} = 2,131$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil keterampilan passing. Dengan kata lain, terdapat peningkatan atau pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa, yang ditunjukkan secara statistik selisih rata-rata peningkatan antar *posttest* dan *pretest* (Md) kelompok sirkuit Asebesar 31,50 poin.

4. Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok passing dengan tembok

Hasil penghitungan statistik untuk tes awal dan tes akhir kelompok passing dengan tembok didapat $t_{hitung} = 71,998 > t_{tabel} = 2,131$ yang berarti menolak hipotesis nol (H_0). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil keterampilan passing. Dengan kata lain, terdapat peningkatan atau pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa, yang ditunjukkan secara statistik selisih rata-rata peningkatan antar *posttest* dan *pretest* (Md) kelompok pembelajaran passing dengan tembok sebesar 33,40 poin.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh model latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* pada mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung

2. Ada pengaruh model latihan *passing* dengan tembok terhadap keterampilan *passing* pada mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung
3. Model latihan *passing* dengan tembok memberikan pengaruh lebih baik di bandingkan dengan model latihan *passing* berpasangan dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing*. pada mahasiswa UKM sepakbola STKIP ROSALIA Lampung

Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa STKIP ROSALIA Lampung dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi mahasiswa agar dapat meningkatkan keterampilan *passing* nya.
3. Bagi guru dapat menggunakan model latihan dengan tembok ketika melatih keterampilan *passing*
4. Bagi pelatih bahwa jenis latihan ini dapat dijadikan salah satu acuan dalam program pembelajaran sepak bola khususnya untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

Referensi

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta..
- Batty, C. Eric. 2012. *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. Bandung: PT Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor O. 2019. *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Cook, Malcolm. 2013. *101 Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12-16 Tahun*. Jakarta: PT. Indeks.
- Dimiyati, Mudjiono. 2013. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Kadir. 2015. *Statistik Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dilengkapi dengan Output Program SPSS*. Jakarta: Rosemata Sampurna.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2014. *Strategi Belajar Mengajar di Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A. 2013. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (u15-u12), Usia Muda (u13-u20) & Senior*. Malang: Dioma.
- Snow, Sam. 2011. *American Sport Education Program: Coaching youth soccer*. Amerika Serikat: Human Kinetics.
- Sudjana. 2012. *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syahrastani. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta. Wineke Media.
- Tangkudung. 2012. *James. Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. 2014. *Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta: FIK UNJ.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.