

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING DALAM SEPAKBOLA
(Studi eksperimen untuk ssb aldas prima inalum usia 14 - 16)**

Ricky Alfredo Silaban¹, Iman Sulaiman², dan Taufik Rihatno³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta

E-mail: Rickyalfredosilaban23@gmail.com: taufikrihatno@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepak bola. Sampel penelitian 40 orang atlet SSB Aldas Prima Inalum dengan menggunakan rancangan penelitian treatment by level 2 x 2. Data dianalisis menggunakan analisis varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) secara keseluruhan terdapat perbedaan antara latihan *drill* dan metode bermain terhadap hasil keterampilan *passing* ($F_0 11,70 > 4,11 F_t$). (2) terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola ($F_0 15,79 > 4,11 F_t$). (3) terdapat perbedaan keterampilan *passing* yang signifikan atlet memiliki koordinasi mata kaki tinggi dengan yang dilatih dengan metode bermain ($Q_0 6,97 > 2,86 Q_t$). (4) tidak terdapat perbedaan keterampilan *passing* yang signifikan atlet memiliki koordinasi mata kaki tinggi dengan yang dilatih dengan metode bermain ($Q_0 -0,23 > 3,79 Q_t$).

Kata Kunci: Keterampilan Passing Sepakbola, Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of exercise methods and eye-foot coordination on soccer passing skills. Samples of research of 40 athletes of SSB Aldas Prima Inalum using treatment research design by level 2 x 2. Data were analyzed using variance analysis (ANOVA) and continued with Tukey test at significance level $\alpha = 0,05$. The results of this study show: (1) overall there is a difference between drill training and play method of passing pregnancy outcome ($F_0 11,70 > 4,11 F_t$). (2) there is interaction between exercise method and eye-foot coordination of passing skill football ($F_0 15,79 > 4,11 F_t$). (3) there is a significant difference in passing skills athletes have high ankle coordination with those trained by the play method ($Q_0 6,97 > 2,86 Q_t$) there is no significant difference in passing skills. Athletes have high ankle coordination with those trained by the play method ($Q_0 -0,23 > 3,79 Q_t$).

Keywords: soccer passing skills, exercise methods and eye-foot coordination

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang biasa dilakukan manusia untuk mencapai suatu tujuan. Ada yang mempunyai tujuan untuk persahabatan, kebugaran, kesehatan, kesenangan, prestasi, berpolitik, bahkan bagi pemain profesional dapat dijadikan sebagai lahan bisnis, yaitu mendatangkan penonton. Selain itu olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik yang memiliki arah dan tujuan yang bergam

sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial dari tiap orang.

Perkembangan olahraga di Indonesia tidak hanya berlatar belakang untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani semata, hal tersebut juga sebagai ajang pembentukan dan pengembangan prestasi. sehingga dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan atau

perkembangan generasi muda sehingga diharapkan mencapai prestasi yang baik.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat, dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Olahraga di Indonesia diarahkan pada pembentukan dan pengembangan prestasi, salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Pemerintah mengintruksi kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan sekolah sepakbola agar terciptanya suatu prestasi olahraga.

Prestasi dalam olahraga sepakbola bukan hal yang sangat mudah untuk didapatkan, dibutuhkan pembinaan yang sangat baik diseluruh wilayah Indonesia. unsur-unsur yang mendukung berkembangnya sepakbola ke masyarakat luas, seperti lapangan sepakbola yang terdapat dimana-mana, dan selalu diadakannya berbagai turnamen sepakbola mulai dari turnamen antar Sekolah sepakbola (SSB), antar daerah, turnamen antar pelajar, mahasiswa sampai kompetisi nasional yang di naungi oleh induk olahraga sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) serta banyak didirikannya sekolah-sekolah sepak bola yang biasanya disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah-daerah.

Bermain sepakbola yang baik harus membutuhkan penguasaan teknik dasar dalam permainan Sepakbola. Teknik dasar merupakan *fundamental* yang harus dikuasai oleh semua pemain agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan gerak. Bagi setiap

pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar, untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola ini dengan latihan yang tekun dan rutin sehingga mampu memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik, kemudian mampu menciptakan kerjasama yang baik secara kelompok dan tim untuk meraih kemenangan. Dalam teknik dasar sepakbola meliputi ada beberapa unsur, yaitu: seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *controlling*. Adapun unsur dari kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kelincahan (*Ability*), keseimbangan (*Balance*), kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi. Tidak lepas dari itu unsur psikologis juga sangat mempengaruhi dalam keberhasilan seseorang pemain sepak bola, yaitu kepercayaan diri, motivasi, emosi, konsentrasi, kecemasan dan ketegangan.

Keberhasilan sebuah tim tergantung pada pemain yang bekerja sama dalam kombinasi buat tim, hendaknya para pemain sepakbola harus diberi banyak latihan-latihan taktik penyerangan yang bertujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Menguasai bola yang baik dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan tendangan bola yang baik.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menendang bola tidak hanya mengandalkan pada salah satu kaki yaitu kaki kanan atau kaki kiri saja, tetapi kedua-duanya harus terampil. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan

lawan (*sweeping*). Menguasai semua teknik-teknik permainan sepakbola, maka kemungkinan keterampilan bermain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola akan lebih baik dibandingkan dengan pemain yang tidak menguasai teknik-teknik permainan sepakbola *passing* bermanfaat untuk memberi umpan pada teman, menyusun strategi penyerangan dan mencetak skor. Keterampilan *passing* dalam mengoper dan menendang bola merupakan pemindahan bola dari suatu pemain ke pemain lain, agar dalam penguasaan bola untuk menciptakan peluang atau menciptakan gol. Anggota tim dalam permainan sepakbola harus memiliki *passing* yang baik terutama dalam mengoper dan menendang bola.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih Sekolah sepakbola (SSB) Aldas Prima Inalum Kabupaten Batu-Bara, pemain yang berlatih masih banyak yang mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang rendah. Kendala dalam memanfaatkan peluang yang ada, kurang maksimalnya dalam melakukan tendangan *passing*. Banyak pemain belum mampu melakukan *passing* dengan baik, hampir rata-rata pemain masih banyak melakukan kesalahan diantaranya tendangan yang tidak sampai ke teman pada saat melakukan *passing* dan pada saat melakukan penyerangan ke pertahanan lawan untuk memberikan umpan *Passing* sering kali salah melakukan operan ke rekan, sehingga bola dapat direbut oleh lawan pada saat melakukan serangan. Kendala yang sering dihadapi pemain salah satunya masih kurangnya penguasaan tehnik dasar atlet terutama dalam melakukan *passing*.

Meningkatkan keterampilan *passing* menurut peneliti, perlu dibutuhkannya

jenis latihan yang sesuai dalam melakukan teknik *passing*. latihan *drill* dan bermain dipilih sebagai bentuk untuk penerapan peningkatan keterampilan *passing* bermain sepakbola. Pertimbangan bahwa kedua bentuk latihan ini sesuai dengan perkembangan jiwa anak yang sangat senang bermain dan karakteristik atlet yang belum bisa diberikan bentuk-bentuk latihan dengan beban luar dan tuntutan kondisi fisik yang lebih spesifik.

Latihan *drill* ini banyak digunakan karena metode latihannya yang efektif dan banyak sekali bentuk variasi yang biasa digunakan maupun diciptakan oleh seorang pelatih. Metode *drill* yaitu cara belajar yang lebih menekankan kepada penguasaan teknik dengan melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan secara berulang-ulang agar terjadinya otomatisasi gerakan, Oleh karena itu dalam metode *drill* ini diharapkan atlet dapat meningkatkan keterampilan *passing*.

Metode bermain merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. Metode bermain dapat diarahkan kepada teknik dasar sepakbola tersebut terutama teknik *passing* dalam sepakbola. Kelebihan dari metode bermain dapat menjadikan atlet berpartisipasi aktif, adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti latihan karena merasa adanya persaingan. Metode bermain diharapkan dapat memberikan perubahan dan kemampuan teknik yang diaplikasikan dalam permainan, namun kekurangan dari metode bermain ini yaitu akan sulit untuk melakukan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan oleh atlet karena dalam bentuk gerakan permainan.

Penyebab kesalahan gerakan atau tidak lancarnya gerakan merupakan kemampuan koordinasi, serta ketidaklengkapan, ketidakmertian individu terhadap informasi tentang gerakan yang harus dilaksanakan. Pengkoordinasian gerak sangat diperlukan saat posisi badan, letak tumpuan, perkenaan kaki terhadap bola dan gerakan lanjutan dalam melakukan *passing*. Koordinasi mata-kaki yang baik sangat mempengaruhi dengan berbagai teknik dasar dalam sepakbola, khususnya saat melakukan *passing*.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti perlu melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Drill*, bermain dan koordinasi mata-kaki terhadap ketrampilan *passing* sekolah sepakbola (SSB Aldas Prima Inalum) Kabupaten Batu-Bara.

1. Keterampilan Passing Sepakbola

Menurut William Edwards (2011:38), "Keterampilan adalah aktivitas yang dipelajari dan diarahkan pada tujuan yang melibatkan berbagai macam perilaku manusia". Ketrampilan seseorang dalam tugas gerak akan menentukan sejauh mana tingkat kemampuan menyelesaikan tugas dengan derajat keberhasilan yang tinggi. Magil (2011:3) mengemukakan bahwa "keterampilan gerak adalah kegiatan atau tugas sukarela yang membutuhkan kepala, badan, dan atau gerakan anggota badan untuk mencapai suatu tujuan". Senada dengan pendapat Widiastuti (2011:196) "Keterampilan gerak adalah gerakan yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan melalui proses belajar". Konteks terampil yang dibahas adalah gerak manusia yang memadukan antara biomotor, pengalaman

gerak dan tingkat pengetahuan. Kemudian menurut Danny Mielke (2007:19), "*Passing* adalah cara menghubungkan antar sesama atlet satu tim sepakbola di dalam lapangan sehingga terlihat indah dan berfungsi lebih baik sehingga ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan kombinasi dari pengoperan yang berhasil". Pemain dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan *passing* yang lebih banyak dengan kemampuan yang tinggi. Menurut Clive Gifford (2007:14) dalam bukunya menyatakan bahwa "mengumpan adalah keterampilan paling penting untuk dikuasai, Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan". Tanpa keterampilan *passing* yang baik dalam sebuah pertandingan, maka di dalam pertandingan akan menjadi sulit menerapkan taktik penyerangan karena tidak mampu mengoper bola kepada rekan satu tim. Menguasai teknik *passing* adalah suatu keharusan dalam setiap diri seorang atlet untuk melakukan dengan baik sebagai pemain sepakbola.

2. Metode Latihan

James tangkudung (2006:50) mendefinisikan "metode latihan merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan". jadi, Metode latihan adalah suatu proses perencanaan yang sudah dirancang sedemikian rupa dalam latihan.

Widiastuti dan Reni Mulyani (2017:112) "mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapaitujuan perbaikan sistem organisasidanfungsinya untuk

mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga". Dalam setiap proses latihan harus selalu mempertimbangkan beberapa prinsip-prinsip latihan. Dengan memahami dan mengaplikasikan beberapa prinsip latihan, maka proses latihan akan mendapatkan hasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Penelitian ini terdiri dari variabel terikat yaitu keterampilan *passing*

sepakbola dan variabel bebas perlakuan adalah metode latihan dan variabel bebas moderator yaitu koordinasi mata - kaki.

Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan *treatment by level 2 x 2*, dimana masing-masing variabel bebas diklasifikasikan menjadi 2 (dua). Variabel bebas perlakuan diklasifikasikan dalam dua bentuk metode latihan (A) yaitu dengan metode *drill* (A₁) dan metode bermain (A₂). Sedangkan variabel bebas moderator diklasifikasikan dalam dua tingkatan koordinasi mata - kaki (B) yaitu koordinasi mata - kakitinggi (B₁) dan koordinasi mata - kakirendah (B₂). Rancangan *treatment by level 2 x 2* dapat dijelaskan seperti tabel berikut:

Tabel 1. Desain *treatment by level 2 x 2*

	Metode Latihan		
		Drill (A ₁)	Bermain (A ₂)
Koordinasi Mata Kaki			
Tinggi (B ₁)		A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah (B ₂)		A ₁ B ₂	A ₂ B ₂
Total		A ₁	A ₂

Penelitian ini adalah atlet Ssb Aldas Prima Inalum. Sedangkan populasinya berjumlah 74 orang siswa. Verducci menjelaskan bahwa prosedur untuk mendapatkan kelompok komponen tinggi dan kelompok komponen rendah pada kedua metode tersebut adalah: Pertama, 27% dari skor total. Kedua, ambil urutan mulai dari skor tertinggi hingga jumlah sampel yang dibutuhkan dan ambil urutan mulai dari skor terendah hingga jumlah sampel yang dibutuhkan, skor pertengahan antara skor tertinggi dan skor terendah di tidak ikut sertakan/hilangkan, (1980, 176-177).

Untuk menganalisa data yang terkumpul, digunakan teknik analisis varians (ANAVA) dua arah pada taraf

signifikan $\alpha = 0,05$ Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varians adalah uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji Lilliefors. Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan uji Bartlett. Apabila terdapat interaksi akan dilanjutkan dengan uji Tukey.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perbedaan Hasil Keterampilan *Passing* dalam Sepakbola Antara metode *Drill* dan Metode Bermain

Dari hasil analisis varians pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada kolom sumber varians antar A didapat $F_{hitung} = 11,70$ dan $F_{tabel} = 4,11$ sehingga $F_{hitung} >$

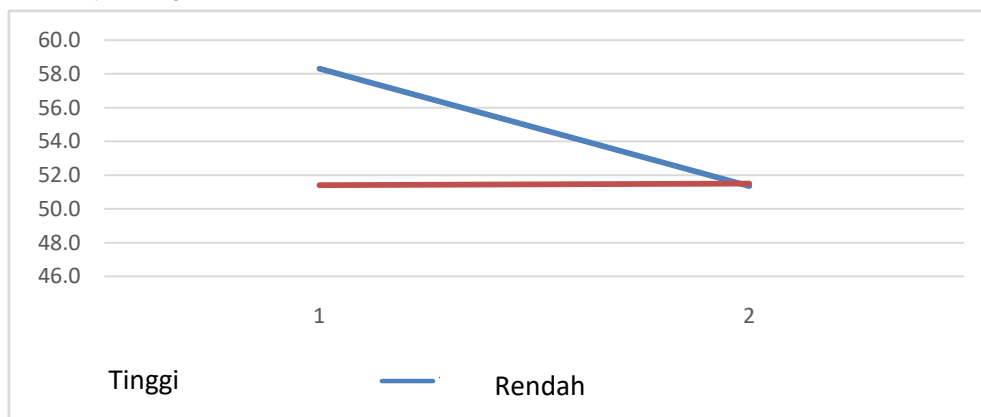
F_{tabel} sehingga H_0 ditolak yang berarti secara keseluruhan terdapat perbedaan antara metode latihan *drill* dan metode bermain terhadap hasil keterampilan *passing* dalam sepakbola.

2. Interaksi Antara Metode Latihan Dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan *passing* Dalam Sepakbola

Berdasarkan hasil analisis varian tentang interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola terlihat

pada perhitungan ANAVA di atas, bahwa harga F_{hitung} interaksi $F(A \times B) = 15,79$ dan $F_{tabel} = 4,11$ sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ yang berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode-metode latihan yang digunakan dengan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola.

Interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki dalam pengaruhnya terhadap keterampilan *passing* sepakbola dapat divisualisasikan secara grafis seperti gambar berikut:



Gambar 1.2 Interaksi antara Metode Latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola

3. Perbedaan Hasil Keterampilan *Passing* dalam Sepakbola Pada Kelompok Atlet dengan Koordinasi Mata-Kaki Tinggi Yang Dilatih dengan Metode *Drill* dan Metode *Bermain*

Terdapat perbedaan keterampilan *passing* sepakbola pada kelompok atlet

yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi yang dilatih dengan metode *drill* dan yang dilatih dengan metode bermain. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varians (ANAVA) dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2.1 Rangkuman Hasil Uji Tukey

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
1	A ₁ dengan A ₂	6,97	2,86	Signifikan

Keterangan:

A₁B₁ : kelompok metode *drill* dengan koordinasi mata-kaki tinggi.

A₂B₁ : kelompok metode bermain dengan koordinasi mata-kaki tinggi.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa $Q_{hitung} 6,97 > 2,86 Q_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan keterampilan *passing* sepakbola yang signifikan antara atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi yang dilatih dengan metode *drill* daripada yang dilatih dengan metode bermain.

4. Perbedaan Hasil Keterampilan *Passing* dalam Sepakbola Pada

Tabel 4.15 Hasil Uji Tuckey Data Keterampilan *Passing* sepakbola pada Kelompok atlet dengan Koordinasi mata-kaki Rendah yang Dilatih dengan Metode *Drill* dan Metode Bermain

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
1	A ₁ B ₂ dengan A ₂ B ₂	-0,23	3,79	Tidak Signifikan

Keterangan:

A₁B₂ : kelompok metode *drill* dengan koordinasi mata-kaki rendah.

A₂B₂ : kelompok metode bermain dengan koordinasi mata-kaki rendah.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa $Q_{hitung} -0,23 < 3,79 Q_{tabel}$, ini berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan keterampilan *passing* sepakbola yang signifikan pada kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah yang dilatih dengan metode *drill* dan yang dilatih dengan metode bermain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kelompok Atlet dengan Koordinasi Mata-Kaki Rendah yang Dilatih dengan Metode *Drill* dan Metode Bermain

Tidak terdapatnya perbedaan keterampilan *passing* sepakbola yang signifikan pada kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah yang dilatih dengan metode *drill* dengan yang dilatih dengan metode bermain. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varians (ANOVA) dengan menggunakan uji Tuckey yang hasilnya sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan keterampilan *passing* sepakbola kelompok metode latihan *drill* lebih baik dibandingkan kelompok metode bermain.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola.
3. Pada koordinasi mata-kaki tinggi, hasil keterampilan *passing* kelompok yang diberi metode latihan *drill* lebih baik daripada kelompok yang diberi metode bermain.
4. Pada koordinasi mata-kaki rendah, hasil keterampilan *passing* kelompok atlet yang diberi metode bermain lebih baik daripada kelompok yang diberi metode *drill*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan bahwa penerapan

metode latihan *drill* dan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *passing* pada sepakbola. Artinya kedua metode latihan ini dapat dipergunakan dalam meningkatkan keterampilan *passing*. Metode *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sampai atlet paham dan mengerti tujuan dari latihan, sedangkan metode bermain cara berlatih teknik yang dilakukan dalam bentuk permainan. Berdasarkan dari hasil temuan dan kesimpulan di atas dapat diketahui terdapat interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki. Dengan demikian faktor koordinasi mata-kaki sangat berperan penting dalam meningkatkan keterampilan *passing* anak Ssb Aldas Prima Inalum. Dengan ditemukan pengaruh interaksi ini berarti bahwa kedua jenis metode latihan ini memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan *passing*, apabila dikaitkan dengan koordinasi mata-kaki atlet. Koordinasi mata-kaki dalam latihan yaitu cara mengkoordinasikan mata dan kaki dalam melakukan berbagai variasi gerakan dengan bermacam kesulitan yang dihadapi dengan cepat, tepat dan efisien. Rendah atau tingginya Koordinasi mata-kaki akan berdampak pada keterampilan atlet tersebut dalam melakukan teknik *passing* pada sepakbola.

Pada Koordinasi *mata-kaki* tinggi ternyata metode latihan *drill* lebih efektif dan lebih tepat diberikan kepada atlet dalam pelaksanaan keterampilan *passing* daripada metode bermain. Berdasarkan hasil analisis bahwa koordinasi mata-kaki perlu dipertimbangkan dalam melakukan *passing* pada sepakbola. Perlu diketahui bahwa permainan sepakbola khususnya teknik *passing* membutuhkan koordinasi

yang baik dalam mempelajari teknik tersebut, sehingga mempermudah dalam pencapaian latihan, dengan demikian koordinasi mata-kaki tersebut merupakan suatu penunjang yang sangat dibutuhkan dalam belajar *passing* dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola perlu meningkatkan koordinasi mata-kaki.

Pada Koordinasi mata-kaki rendah metode bermain lebih efektif dan tepat sasaran daripada latihan dalam bentuk metode *drill*. Berdasarkan hasil analisis, atlet dengan metode bermain yang memiliki Koordinasi mata-kaki rendah lebih baik dalam hasil keterampilan *passing* daripada atlet yang memiliki Koordinasi mata-kaki rendah menggunakan metode *drill*. Hal ini disebabkan karena pada metode bermain terdapat program latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam bentuk permainan sehingga atlet tidak bosan dan sampai paham dan mengerti tingkat kemampuannya dalam pelaksanaan teknik *passing*. Dalam metode bermain terjadi suatu keinginan dimana atlet untuk agar lebih bisa dan mengerti dalam melaksanakan keterampilan *passing* dalam latihan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka pelatih yang memberi materi latihan, sebelum memulai kegiatan latihan sudah dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode yang akan digunakan. Hal ini disebabkan, dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan dari masing-masing metode yang akan di berikan, guru dapat memberikan metode yang tepat kepada atlet sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Edward, William H. *Motor Learning and Control: From Theory : to Practice*, California : Wadsworth, 2011.
- Gifford, Clive. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama, 2007.
- Magil, Richard A. *Motor Learning and Control Concepts an Application*. New York University Mc Graw hill Compainies, Inc 2011.
- Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepakbola*, Bandung: Pakar Raya, 2007.
- Reni Mulyani dan Widiastuti, *Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong untuk Usia Remaja*, Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol 8(2), 2017.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*, Jakarta: penerbit cerdas jaya, 2006.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011.