

UNIMED: Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 16 No. 1 Januari-Juni 2017, Hal 73-83

Sara, Fitria Rahmawati dan Anton Komaini 2018. *Manajemen pengelolaan olahraga rekreasi trekking di air terjun nyarai Lubuk Alung Kab, Padang Pariaman*. Universitas Negeri Padang: jurnal gelanggang olahraga. ISSN 2655-1802 Vol. 1 No. 1 Desember 2018 Hal 325-337

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Suratmin. 2018. *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada

Tim Kuliah Rekreasi.2016. *Konsep Dasar Pendidikan Rekreasi FIK UNP*

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional (2003)*. Jakarta: Cipta Jaya.



PENGARUH VARIASI *DRILLS* TERHADAP KETERAMPILAN *SHORT PASS* PADA PEMAIN SSB PUTRA KAPUR KECAMATAN KAPUR IX

Aroma Fauzi¹, Bafirman²

Universitas Negeri Padang

aromafauzi19@gmail.com

Abstract

The research problem was the lack of short pass skills of SSB Putra Kapur players in Kapur IX District. This study aims to determine the effect of variations in drills on short pass skills in SSB Putra Kapur players Kapur IX District. This type of research is quasi-experimental research. The population in this study were all players who were actively practicing at Putra Kapur SSB Kapur IX District, as many as 61 people. The sampling technique is purposive sampling technique, the sample of this study is 18 people. The instrument in this study used MC Donald Soccer Test to measure short pass skills. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (t test) with a significance level $\alpha = 0.05$. From the data analysis performed, the results obtained: There are effects of variations in drills with the ball on the reliability of the short pass SSB Putra Kapur players Kapur IX District, with the acquisition of the test coefficient "t" that is $t = 5.02 > t_{table} = 1.739$.

Keywords: Variation of Drills, Short pass skills

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terus mengalami kemajuan dari waktu ke waktu. Majunya ilmu pengetahuan dan teknologi mampu menumbuhkan kembangkan olahraga menjadi *sport science* (ilmu keolahragaan). Indonesia merupakan negara berkembang yang mencoba untuk menerapkan *sport science* sebagai sumber ilmu untuk memajukan prestasi Indonesia dibidang olahraga. Disiplin ilmu untuk membangun *sport science* adalah biomekanika, biokimia, psikologi, fisiologi, sosiologi dan berbagai disiplin ilmu lainnya.

Olahraga di Indonesia telah berkembang berdasarkan ilmu olahraga yang ada. Indonesia mulai menerapkan *sport science* yang mampu meningkatkan prestasi olahraga. Keadaan ini dilakukan dengan tujuan untuk memaksimalkan prestasi olahraga di Indonesia. Selain itu olahraga juga berfungsi untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Melalui olahraga seseorang mampu menanamkan jiwa sportivitas, memupuk sikap mental



kejujuran, keberanian, daya juang dan semangat bersaing yang tinggi.

Untuk mewujudkan hal tersebut perlu dilakukan pembinaan serta pengembangan secara lebih baik lagi. Hal ini juga disebutkan di dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 3 dan 4. [1]. Yang mana pasal tersebut berbunyi:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat peningkatan prestasi. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.”

Pasal di atas dengan jelas menerangkan bahwa banyak cara yang bisa dilakukan dalam rangka meningkatkan kemampuan dalam hal olahraga. Hal ini berlaku untuk semua cabang olahraga, termasuk sepak bola. Memang sudah selayaknya sepak bola mendapat perhatian, sebab olahraga ini memiliki peluang yang besar untuk berprestasi.

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh banyak orang. Hal ini terbukti dari semakin banyaknya klub-klub sepak bola yang bermunculan. Mulai dari tingkat kelurahan hingga internasional. Menurut [2] sepakbola adalah sebuah olahraga yang membutuhkan keterampilan. Sehingga setiap pemain harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan seperti teknik menggiring bola, teknik menipu lawan, dan teknik lainnya.

Ada 8 teknik dasar dalam sepakbola yang meliputi: (a) teknik menendang (*shooting*), (b) teknik *passing*, (c) teknik *dribbling*, (d) teknik *trapping*, (e) teknik menyundul bola (*heading*), (f) teknik merebut bola (*tackling*), (g) teknik lempar ke dalam (*throw-in*), (h) teknik menjaga gawang (*goalkeeping*)[3]. Menurut [4] untuk mencetak gol kita harus menguasai bola dan untuk mencegah gol oleh lawan kita harus mengubah keadaan dari penjaga bola menjadi penguasa bola. Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa sangat sulit untuk menguasai bola tersebut. Untuk mengatasi hal tersebut maka dibutuhkan sebuah teknik dan taktik yang bagus.

Meski demikian, permainan sebuah tim akan terlihat bagus jika terjadi kerjasama yang baik antara sesama pemain di dalam tim. Kerjasama sangat diperlukan sebab sepak bola bukanlah permainan individu melainkan sebuah



permainan tim. Untuk menciptakan kerjasama yang baik maka diperlukan kualitas teknik yang sama baiknya untuk meminimalisir kesalahan. Adapun bentuk teknik yang membutuhkan kerja sama seperti teknik *passing*.

Teknik *passing* adalah adalah teknik memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dalam tim yang sama. Teknik *passing* sendiri terbagi atas 2 jenis, yaitu teknik *long-pass* dan teknik *short-pass*. Teknik *longpass* adalah teknik mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak yang jauh dan memerlukan tenaga yang lebih. Sedangkan *shortpass* adalah teknik mengoper bola ke rekan satu tim pada jarak dekat dan tenaga yang sedikit. Pada penelitian ini akan di fokuskan pada teknik *shortpass*. Teknik ini dipilih karena akan lebih mudah dalam memainkan bola, menguasai permainan, serta dapat mengecoh lawan.

Meskipun teknik ini terlihat mudah, tetapi akan menjadi sulit jika tidak pernah dilatih atau dilatih secara asal-asalan. Oleh karena itu untuk mencapai kemampuan teknik yang baik diperlukan metode latihan yang baik pula untuk mengasah kemampuan para pemain. Peran pelatih juga tidak bisa dikesampingkan. Seorang pelatih harus ahli dalam menyusun program latihan[5]. Agar para pemain memperoleh keterampilan teknik bermain sepak bola yang baik. Untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *shortpass* maka akan dilatih dengan menggunakan metode/variasi *passing drill*.

Sagala dalam [6] metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, disamping digunakan sebagai sarana untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar. Selanjutnya Sudjana dalam [6] menjelaskan bahwa metode *drill* merupakan suatu metode/variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Menurut [7] kombinasi *drills* merupakan sebuah bentuk latihan rutin yang dilakukan secara berulang-ulang untuk satu teknik yang sama. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut , maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan serta akurasi untuk melakukan *shortpass* terhadap rekan bermain.

Di Sumatera Barat sepak bola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak ,hingga banyak berdiri klub-klub,sekolah sepakbola, dan tempat



pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota hingga ke daerah-daerah yang nantinya muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas . Kabupaten 50 kota juga tidak mau ketinggalan dengan kota-kota lain dalam membina pemain sejak usia dini dan muda, terbukti dengan adanya tempat pelatihan pemain sepakbola di nagari-nagari di Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

SSB Putra Kapur adalah salah satu wadah tempat pembinaan sepakbola yang ada di Kecamatan Kapur IX sebagai rangkaian pembinaan yang diharapkan oleh PSSI , yang telah terdapat di Askab di Kabupaten 50 kota. SSB Putra Kapur terletak di Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota. SSB Putra Kapur ini diharapkan terus melahirkan bibit-bibit sepakbola kebanggaan Kabupaten 50 Kota maupun Sumatera Barat. Jumlah atlet pemain sepakbola binaan yang terdaftar di SSB Putra Kapur ini pada tahun 2017-2018 berjumlah sekitar 63 orang dengan pengelompokan usia dari 15-21 tahun (data pengurus SSB Putra Kapur). Para pengurus dan pelatih telah memiliki sertifikat melatih yang diakui oleh PSSI.

SSB Putra Kapur telah banyak mengikuti berbagai turnamen baik tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi. SSB Putra Kapur juga pernah menjuarai beberapa turnamen di tingkat kabupaten seperti Piala Bupati kabupaten 50 kota pada tahun 2012 dan pada gelaran Porkab Kabupaten 50 Kota pada tahun 2012 menjadi juara.

Berdasarkan pengamatan ke lapangan yang dilakukan pada bulan Januari 2019 terhadap pelaksanaan latihan serta wawancara langsung dengan pelatih SSB Putra Kapur , yang bernama Alwi Afandi S.Pd, diperoleh informasi bahwa prestasi sepak bola Putra Kapur menurun dari beberapa tahun sebelumnya. Seperti pada pertandingan terakhir Putra Kapur pada gelaran acara Minangkabau cup terakhir Putra Kapur tidak bisa meraih juara pada tingkat kabupaten hanya bermain sampai pada fase grup .

Hal ini menjadi perhatian tersendiri oleh penulis, Setelah beberapa kali penulis mengamati SSB Putra Kapur pada saat pertandingan-pertandingan yang diikuti pada beberapa turnamen terakhir sulit untuk meraih kemenangan , ternyata memang benar masih banyak pemain yang memiliki kemampuan *shortpass* yang kurang baik. Hal ini terbukti dari seringnya operan bola yang



dilakukan tidak tepat dan cermat pada rekan satu tim yang lain sehingga dapat dengan mudah dipotong oleh pemain lawan.

Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit mencapai prestasi sesuai yang diinginkan, karena tidak adanya peningkatan dari program latihan. Apalagi para pemain Putra Kapur sudah memiliki teknik dasar dalam bermain. Berdasarkan permasalahan yang sudah dikemukakan di atas penulis berkeinginan untuk meneliti hal tersebut. Adapun penelitian tersebut berbunyi "Pengaruh Variasi *Drills* Terhadap Keterampilan *Short Pass* pada pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada 5 April 2019 sampai 4 Mei 2019.. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di SSB Putra Kapur Kabupaten 50 Kota berjumlah 61 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. dengan mengambil pemain yang berusia U18-21 yang berjumlah 18 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *MC Donald Soccer Test* untuk mengukur keterampilan *short pass*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik "uji-t".

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu Keterampilan *short pass* pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX, maka didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*). Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan:



Tabel 1. Distribusi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data	Jumlah Sampel	Data Keterampilan <i>short pass</i> Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	18	36,61	4,62	44	29
<i>Post-Test</i>	18	40,56	3,96	47	32

1. Data Awal (*Pre-Test*) Keterampilan *Short Pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX

Tabel 3. Distribusi Data Keterampilan *short pass* Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Variasi *Drills*

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	45 – 48	0	0
Baik	41 – 44	5	27.78
Sedang	37 – 40	6	33.33
Kurang	33 – 36	2	11.11
Kurang Sekali	29 – 32	5	27.78
JUMLAH		18	100

Berdasarkan tabel distribusi keterampilan *short pass* di atas untuk data *pre-test*, diperoleh hasil dari 18 orang sampel, pada nilai 41 – 44 terdapat 5 orang (27,78%) dengan kategori baik, pada nilai 37 - 40 terdapat 6 orang (33,33%) atau dengan kategori sedang, pada nilai 33 – 36 terdapat 2 orang (11,11%) dengan kategori kurang, dan pada nilai 29 – 32 terdapat 5 orang (27,78%) dengan kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik.

2. Data Akhir (*Post-Test*) Keterampilan *Short Pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX

Tabel 4. Distribusi Data Keterampilan *Short Pass* Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Variasi *Drills*

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	48 – 51	0	0.00
Baik	44 – 47	3	16.67
Sedang	40 - 43	9	50.00
Kurang	36 - 39	4	22.22
Kurang Sekali	32 - 35	2	11.11
JUMLAH		18	100

Berdasarkan tabel distribusi keterampilan *short pass* di atas untuk data *post-test*, diperoleh hasil dari 18 orang sampel pada nilai 44 – 47 terdapat 3 orang (16,67%) dengan kategori baik, pada nilai 40 – 43 terdapat 9 orang (50%) atau dengan sedang, pada nilai 36 – 39 terdapat 4 orang (22,22%) dengan kategori kurang, pada nilai 32 – 35 terdapat 2 orang (11,11%) dengan kategori kurang sekali, dan tidak ada pada kategori baik sekali.

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX tidak sama sebelum dan setelah diberikan variasi *drills*. Terdapat peningkatan rata-rata Keterampilan *short pass* setelah diberikan Variasi *drills* yaitu dari 36,61 poin naik menjadi 40,56 poin.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh variasi *drills* terhadap keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:

Ho = Tidak terdapat Pengaruh variasi *drills* terhadap keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX .

Ha = Terdapat Pengaruh variasi *drills* terhadap keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX .

1. Jika, $t_h > t_t = H_0$ ditolak, H_a diterima
2. Jika, $t_h < t_t = H_0$ diterima, H_a ditolak

Tabel Rangkuman Hasil (uji t)

Dk= (N-1)	t _{hitung}	t _{tabel} α = 0,05	Kesimpulan
17 – 1 = 16	5,02	1,739	Ho ditolak, Ha Diterima

Keterangan :

t_h = koefisien uji beda mean hitung

t_{tab} = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai $t_h > t_t$ ($5,02 > 1,761$). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh variasi *drills* terhadap keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX. Berarti dapat disimpulkan variasi *drills* dapat meningkatkan keterampilan *short pass* pemain sepakbola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yaitu terdapat pengaruh variasi *drills* terhadap keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX dengan $t_h > t_t$ ($5,02 > 1,761$). Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan Keterampilan *short pass* maka variasi *drills* bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan variasi *drills* secara keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX.

Short pass pada sepak bola adalah teknik membagi bola atau mengoper bola kepada rekan satu tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak. Menggunakan *short passing* saat memberi umpan kepada rekan satu tim memiliki beberapa keuntungan, yaitu memudahkan rekan satu tim menerima bola, memaksa lawan ikut memainkan permainan yang telah kita desain, dapat mengecoh pertahanan lawan dan mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan. Keterampilan *short pass* dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan terprogram.

Pada hakekatnya bahwa setiap pemain sepakbola harus mampu untuk mengoper (*passing*) dan menerima boladengan baik. Di samping itu mencetak gol merupakan bahagian penting dari bermain sepak bola. Keterampilan untuk



mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya". Akurasi, langkah ,dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil.

Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregu. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol

Latihan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Latihan olahraga supaya memberikan efek bagus pada tubuh harus dilakukan dengan benar, terarah, terprogram berdasarkan kaidah atau teori latihan yang benar. Latihan harus dilakukan sesuai ketentuan atau aturan supaya tujuan bisa tercapai. Aspek-aspek penting atau teori dalam melakukan latihan harus diketahui sebelum melakukan latihan.

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan *short pass* yaitu variasi *drills*. Variasi *drills* merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang pada teknik yang sama untuk mencapai atau membentuk keterampilan gerak teknik yang diajarkan atau dilatih secara rutin. Melalui latihan *drills* akan membentuk teknik dasar yang dilakukan dengan baik. Tujuan dari latihan ini adalah untuk memperhalus teknik *passing* sepakbola sehingga *passing* yang dilakukan dapat dilakukan secara otomatisasi dan memiliki tingkat ketepatan, kecepatan, dan mampu melakukan *passing* dalam keadaan apapun. Dengan mempertahankan tingkat kesulitan dalam latihan akan membuat pemain untuk berpikir dalam menjalankan teknik yang telah ada..

Agar latihan untuk meningkatkan keterampilan *short pass* pemain dan dapat memberikan pengaruh dengan baik, sangat perlu diperhatikan metode latihan yang diterapkan. Metode latihan ini mencangkup jumlah besarnya beban latihan yang harus dilakukan. Pelaksanaan latihan yang dibuat dalam satu program latihan dengan peningkatan set setiap minggunya.

