

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN VARIASI TARGET TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* PADA TIM SEPAKBOLA SMAN 3 BUNGO**

Toriq Aris Muta'al¹, Anton Komaini²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is the still low passing ability on the football team of SMA N 3 Bungo. This study aims to determine the effect of passing exercises with target variations on the passing ability of the N 3 Bungo high school football team. This type of research is quasi-experimental. This research was conducted in June - July 2019 in the field of spc. The population in this study was the football team of SMA N 3 Bungo with a total of 20 people. Sampling using a purposive sampling technique that is in accordance with the criteria desired by researchers. So the sample in this study was 15 men. After conducting the initial test (pre-test) of all samples, continued by being treated for 4 weeks (16 meetings), in 1 week conducted 4 meetings, based on the provision of passing exercises with variations and ending with the final test (post test). Data analysis and testing of research hypotheses using t-test with a significant level $\alpha = 0.05$. The results showed that: there was an effect of giving passing exercises with target variations on the ability to pass with a t-count of $10.28 > t$ -table of 1.761. Thus the provision of passing exercises with a variety of targets gives a significant effect on increasing passing ability. With an increase in the effect of passing exercises with a target variation of = 32.60%.

Keywords: Passing Training, Ball Passing

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing dengan variasi target* terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada Juni - Juli 2019 dilapang spc . Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMA N 3 Bungo yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang laki laki. Setelah dilakukan tes awal (pre test) seluruh sampel, dilanjutkan dengan diberi perlakuan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu dilakukan 4 kali pertemuan, berdasarkan pemberian latihan *passing* dengan variasi dan diakhiri dengan tes akhir (post test). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* dengan t-hitung $10,28 > t$ -tabel 1,761. Dengan demikian pemberian latihan *passing* dengan variasi target memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Dengan peningkatan pengaruh latihan *passing* dengan variasi target sebesar = 32,60%.



Kata kunci: Latihan *Passing*, *Passing* Bola

Pendahuluan

Permainan sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di dunia manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Seiring dengan minat masyarakat olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Tingginya minat masyarakat terhadap sepakbola hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan perlombaan-perlombaan sepakbola ditingkat tarkam, SD, SLTP, SLTA, Perguruan Tinggi, Klub sampai ditingkat internasional. Menurut Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan No 3 Tahun 2005 Pasal 11 Ayat 1 yang berbunyi yaitu :“pemerintah dan Pemerintah Daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan”.

Berdasarkan undang-undang tersebut bahwa pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak kewajiban untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga sesuai dengan peraturan undang-undang demi untuk menciptakan atlet berprestasi demi mengharumkan nama bangsa dan tanah air. Untuk mewujudkan atlet berprestasi dan Prestasi yang tinggi harus dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan systematis dan dilakukan secara terus menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi saat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa.

Hal ini terbukti dalam pembinaan atlet sepakbola banyak didirikan ditingkat SSB, Klub, dan pembinaan ditingkat pendidikan sampai diperguruan tinggi untuk memunculkan atlet-atlet yang handal dan berprestasi. Pembinaan merupakan factor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola sehingga pembinaan harus dilakukan terus menerus, serius, tidak mengenal lelah, dan secara bertahap. Pembinaan dalam olahraga sepakbola mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memperhatikan secara cermat dan teliti



dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Sesuai dengan Undang-undang Dasar Sistem Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 yang berbunyi : “pembinaan dan pengembangan olahraga presatasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan undang-undang tersebut untuk menciptakan atlet yang berprestasi harus dilakukan pembinaan yang baik seperti menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan. Maka dari itu pembinaan atlet sangat penting sekali ataupun itu pembinaan di usia dini dan pembinaan di usia muda. Pembinaan olahraga sepakbola ditingkat pendidikan merupakan tempat untuk pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola. Di setiap pendidikan siswa pasti diberikan pembelajaran mengenai bermain sepakbola dan latihan terkait dengan kemampuannya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami kateristik siswa atau atletnya sesuai dengan tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet harus memperhatikan factor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga *factor* yaitu 1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan 3) masalah masalah lingkungan (M. Sajoto, 1988:2). Selain itu pemain harus perlu menguasai gerakan-gerakan dan teknik dasar sepakbola seperti Gerakan teknik tanpa bola yaitu Lari, Melompat, *Tackling*, dan *Rempel (Body protection)* dan gerakan teknik dengan bola yaitu *passing, heading, shooting*, menahan, mengontrol, dan menggiring bola (Emral, 2016:117).

Dari penjelasan tersebut maka dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah presatasi maka diperlukan teknik yang baik dikarenakan salah satu *factor* penentu untuk melakukan teknik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah *passing*, *passing* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu ke tempat lain dengan menggunakan kaki bagian dalam. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola,



menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kura-kura bagian dalam (*short passing*), menendang dengan kura-kura bagian luar (*outside*), menendang dengan punggung kaki (*instep*), menendang bervariasi seperti *Dropkick* yaitu tendangan yang dilakukan dari pantulan bola dari tanah, dan menendang bervariasi seperti tendangan salto (Luxbacher, 20011:). Selain didapatkan dalam melakukan tendangan *passing* yang akurat dan baik juga dipengaruhi oleh penguasaan teknik *passing* yang baik. Berdasarkan realita yang sudah dijelaskan, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: “pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

Latihan *Passing* Dengan Variasi Target Variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan variasi target merupakan salah satu model latihan yang dirancang bertujuan seorang atlet untuk mengetahui seberapa baiknya tingkat ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *passing* pada permainan sepakbola. Adapun ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Agus, Apri 2012:89). Latihan *passing* dengan variasi target bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik, memotivasi dan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Seperti halnya dengan permainan sepakbola yaitu merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukan bola ke gawang dengan kaki ataupun dengan anggota tubuh lainnya kecuali tangan. Latihan *passing* dengan variasi target pada permainan sepakbola meliputi : *passing dribbling control*, *passing* melalui terowongan, *passing* berhadapan.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*). Metode eksperimen semu merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diteliti dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat ada tidaknya pengaruh latihan Variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3



Bungo. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest-Posttest Design*”. atau tidak adanya grup control (Sugiyono, 2012:110). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Bungo yang mengikuti latihan. sepakbola sebanyak 20 orang laki-laki. Dan sampel yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Seperti aktif pada saat latihan, rajin dan semangat ketika latihan. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang laki laki. Maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *short passing* dari jarak 10 meter kearah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Awal (*pre-test*) Passing Pada Pemain Sepakbola SMA N 3 Bungo.

No	Interval <i>passing</i>	Kategori	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	< 5	Kurang	7	46,67%
2	5-7	Sedang	7	46,67%
3	8-10	Baik	1	6.67%
Jumlah			15	100%

Dari tabel distribusi frekuensi maka dapat dijelaskan dari 20 orang sampel yang mendapatkan kategori, Kurang : 7 orang, persentase 46,67%, Sedang : 7 orang, persentase 46,67%, dan Baik: 1 orang, pesentase 6,67%. Untuk lebih jelasnya dapat juga dilihat pada histogram data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Akhir (*post-test*) *Passing* Pada Tim Sepakbola SMA N 3 Bungo.

No	Interval <i>passing</i>	Kategori	Frekuensi absolute	Frekuensi relative
1	< 5	Kurang	2	13,33%
2	5-7	Sedang	10	66,67%
3	8-10	Baik	3	20%
Jumlah			15	100%

Dari tabel distribusi frekuensi maka dapat dijelaskan dari 20 orang sampel yang mendapatkan kategori, Kurang : 2 orang, persentase 13,33%, Sedang : 10 orang, persentase 66,67%, dan Baik: 3 orang, pesentase 20%. Untuk lebih jelasnya dapat juga dilihat pada histogram data akhir (*post-test*) dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok Perlakuan	Data	N	L_0	L_{tabel}	Keterangan
Latihan <i>passing</i>	Data awal (<i>pre-test</i>)	15	0,2023	0,220	Normal
	Data akhir (<i>post-test</i>)	15	0,1557		

Berdasarkan tabel rangkuman hasil uji normalitas data bahwa seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat di uji hipotesis. Hasil dari data awal (*pre-test*), menunjukkan bahwa kemampuan *passing* terendah 2, kemampuan *passing* tertinggi 8 dan perolehan rata-rata 4,66, dan standar deviasi 1,95 Hasil dari data akhir (*post-test*) menunjukkan bahwa kemampuan *passing* terendah 4, kemampuan *passing* tertinggi 9, perolehan rata-rata 6,1 dan standar deviasi 2,41.

Hipotesis yang diajukan adalah “Pengaruh Latihan *passing* dengan variasi target Terhadap Kemampuan *passing* Pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo”. Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus *t-test*. Hasil analisis hipotesis ini diuraikan terdapat pada lampiran. Rangkuman hasil pengujian hipotesis

berdasarkan rangkuman tabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis didapatkan kelompok latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* yang memiliki nilai *pre-test*, *mean* 4,66 *standar deviasi* 1,95, dengan nilai tertinggi 8, nilai terendah 2, dan nilai *post-test*, *mean* 6,1, *standar deviasi* 2,41, nilai tertinggi 9 dan nilai terendah 4. Berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan *uji-t* didapatkan thitung 10,28 > ttabel 1,761 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ $n = 15$ pada jumlah sampel 15 orang, jadi dapat disimpulkan “terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo”. Terlihat adanya peningkatan dari tes awal (*pre-test*) sebelum diberi latihan *passing* dengan variasi target selama 16 kali pertemuan, dengan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan latihan *passing* dengan variasi target. Pengertian *passing* menurut (Mielke. Danny, 2017:19) menjelaskan bahwa *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Adapun tujuan *passing* adalah mengalirkan bola agar terciptanya peluang untuk mencetak goal serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*.

Metode yang diterapkan pada latihan 16 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua pemain yang mampu memiliki kemampuan *passing* pada kategori baik. Jika pemain berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas yang tepat, akan sangat memungkinkan pemain mampu memiliki kemampuan *passing* dengan kategori baik. Karena latihan *passing* dengan variasi target merupakan salah satu model latihan yang dirancang untuk mengetahui seberapa baiknya tingkat ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *passing*. Menurut Agus, Apri (2012:89), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan masalah terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: secara personal Latihan *passing* dengan variasi target memberi pengaruh terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Sedangkan secara umum dengan rata-rata



Pre-test 4,66 dan *Post-test* 6,1. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh thitung sebesar 10,28 dan ttabel sebesar 1,761 (thitung $10,28 >$ ttabel 1,761). Artinya terdapat pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola SMA N 3 Bungo. Dengan nilai rata-rata *post-test* lebih besar dari pada *pre-test*, maka ada peningkatan pengaruh latihan *passing* dengan variasi target sebesar = 32,60%.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang. Sukabina Pres.
- Arsil, 2009. *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Wineka Media. UNP.
- Arikunto, Suharsismi. 2008. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publising Company. 1983.
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer, corvine press*, Budapest.
- Darwis, Ratinus . 1999. *Sepak bola*. Padang:UNP Press.
- Djezed, Zulfard dkk. 1985. *Buku pembelajaran sepakbola*. Padang:FPOK IKIP.
- Djoko, Pekik Irianto. Dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta.
- Emrizal. 2016. *Sepakbola Dasar*. Padang. Sukabina Pres.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam choachong*. Jakarta :Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Jurnal. Nugroho, Wahyu. 2015. *Pengaruh latihan passing bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap hasil akurasi short passing siswa KU-14 SSB apicinti*. Semarang : FIK UNNES.
- Luxbecher, Joseph. 2012. *Sepak bola*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lennox, James W, Reyfield, Janet dan Steffen, Billi. 2006. *Soccer skills & drills*. National Soccer Association Of America.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Paka karya.
- Nasution. 2011. *Metode Research (penelitian ilmiah)*. Jakarta. Bumi Aksara.



Rothing, Peter and Stefan Grossing. *Trainingslehre*. Bad Homburg: Limpert Verlag, 1985.

Sardjono, 1982. *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta.

Sukatamsi.1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.

Syafrudin. 2013. *Ilmu kepelatihan Olahraga*.UNP Press. Padang.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.

Toto Subroto, 2007. *Permainan Besar*. Jakarta:Universitas Terbuka.

