

PENGARUH LATIHAN PASSING 5, 10, 15 METER TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAKBOLA

Shandy Pieter Pelamonia¹, Andre Putra Hutapea²

Email : shandypieter.or@gmail.com¹, andreputra13526@gmail.com²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi karena tim SSB Putra Jambangan memiliki Kemampuan passing tidak bagus dan tidak terarah. Rumusan dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan Passing 5, 10, 15 meter terhadap ketepatan passing sepakbola pada siswa SSB Putra Jambangan Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* 5, 10, 15 meter terhadap kemampuan ketepatan *passing* bola pada permainan sepakbola SSB Putra Jambangan Surabaya. Subjek penelitian adalah siswa SSB Putra Jambangan Surabaya. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain "*The One Group Pretest, Posttest Design*". Instrument yang digunakan yaitu menendang bola dan memantulkan ke dinding sebagai sasaran selama 39 detik. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada Latihan *passing* 5, 10, 15 meter terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada siswa SSB Putra Jambangan Surabaya, dengan nilai $t_{hitung} 19,186 > t_{tabel} 2,074$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: *Passing* 5,10,15 Meter, Ketepatan *Passing*

Abstract

This research was motivated because the Putra Jambangan SSB team had poor and un-directed passing abilities. the formulation in this research is whether there is an effect of Passing 5,10,15 meter training on the accuracy of football passing on SSB Putra Jambangan Surabaya students. this study aims to determine the effect of passing exercises 5,10,15 meters on the ability of passing ball accuracy in the soccer game Putra Jambangan Surabaya Surabaya. The subjects were SSB Putra Jambangan Surabaya students. This type of research is an experiment with the design "The One Group Pretest, Posttest Design". The instrument used was kicking the ball and reflecting on the wall as a target for 39 seconds. Date analysis using t test with a significance level of 5%. the results showed that there was a significant influence on the passing exercise 5,10,15 meters on the passing accuracy of football on the SSB Putra Jambangan Surabaya students, with a tcount of 19.186> the magnitude of a table of 2.074, and a significance value of 0.000 <0.05.

Keywords: *Passing* 5, 10, 15 Meters, *Passing Accuracy*

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia umumnya. perkembangan sepakbola di Indonesia di tandai dengan berdirinya persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI). Berdirinya PSSI semakin mendapat sambutan yang positif dari masyarakat

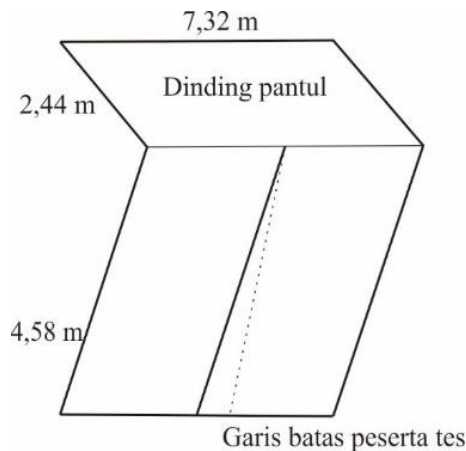
sehingga menjadi pelopor berdirinya klub-klub sepakbola baik dari tingkat daerah maupun nasional, selanjut nya sepakbola menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat dan juga jadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetensi yang sehat. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Selain teknik dasar yang baik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola di butuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan. Sukadianto (2011:235). Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, kemampuan fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan kemampuan fisik khusus meliputi stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Semua komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan sedemikian rupa agar dapat menjadi pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik, taktik, dan mental sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi. Pemain sepakbola memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka keterampilan sepakbola meliputi : menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar bola, menangkap bola, dan mengoper bola. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola adalah mengoper bola. Maka dari itu, setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik mengoper bola dengan benar. Mengoper bola sering juga di sebut dengan passing. Passing adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Untuk melakukan passing, bagian tubuh yang tepat adalah kaki. Ada beberapa cara dalam teknik passing dengan menggunakan kaki yaitu 1. Passing dengan bagian dalam kaki. 2. Passing dengan bagian samping luar kaki. 3. Passing dengan kura-kura kaki. Tim SSB Putra Jambangan memiliki kemampuan passing yang jelek, ketika beberapa pemain mengoper bola selalu tidak tepat kepada temannya, sehingga bola lebih mudah diambil oleh lawan. Untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan atau diterapkan dalam passing yang baik. Ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan passing pada pemain SSB Putra jambangan. Salah satu nya adalah dengan latihan passing kearah yang sudah ditentukan dengan jarak yang bervariasi.

B. Metode

Penelitian ini termasuk quasi experiment, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest-Posttest Design*” atau tidak adanya group kontrol (Sukardi, 2009:18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya penelitiannya memiliki satu kelompok saja, yang di ukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberiperlakukan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya di tutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Penelitian ini melakukan tes sebanyak 2 kali yaitu: sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini di asumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat di ketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberiperlakukan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* 5,10,15 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Putra Jambangan Surabaya yang berjumlah 23 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* yaitu sebanyak 23 siswa SSB Putra Jambangan Surabaya. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya penelitiannya memiliki satu kelompok saja, yang di ukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum

subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya di tutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Ketepatan diukur dengan *Jhonso Soccer Tes*, yang pada umumnya digunakan untuk melakukan tes umum sepakbola.



Gambar 1. Lapangan Johnson Soccer Test

Analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas. Analisis deskriptif akan menggambarkan secara umum hasil penelitian berupa skor yang didapat selama proses penelitian. Pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh perlakuan penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pengukuran ketepatan *passing* dengan teknik *passing* 5,10,15 meter SSB Putra Jambangan Surabaya dilakukan sebanyak 2 (dua) kali, yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah).

Tabel 1. hasil pengukuran ketepatan *passing*

| NO | NAMA SISWA | Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> dari kemampuan Ketepatan <i>passing</i> sepakbola | | | |
|----|------------|--|----------|---|----------------|
| | | PRETEST | POSTTEST | D | D ² |
| 1 | Ra | 23 | 28 | 5 | 25 |
| 2 | Ga | 21 | 25 | 4 | 16 |
| 3 | Ta | 21 | 25 | 4 | 16 |
| 4 | M.a | 25 | 30 | 5 | 25 |
| 5 | Hu | 20 | 24 | 4 | 16 |
| 6 | Bi | 25 | 27 | 2 | 4 |
| 7 | Vi | 18 | 23 | 5 | 25 |
| 8 | Di | 19 | 24 | 5 | 25 |
| 9 | Al | 20 | 24 | 4 | 16 |
| 10 | Haf | 26 | 32 | 6 | 36 |
| 11 | Na | 22 | 25 | 3 | 9 |
| 12 | Alf | 20 | 24 | 4 | 16 |
| 13 | Dio | 23 | 28 | 5 | 25 |
| 14 | Ma | 25 | 29 | 4 | 16 |
| 15 | Fav | 18 | 23 | 5 | 25 |

| | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|----|-----|
| 16 | An | 23 | 26 | 3 | 9 |
| 17 | M.d | 20 | 24 | 4 | 16 |
| 18 | Ab | 19 | 23 | 4 | 16 |
| 19 | Ba | 22 | 25 | 3 | 9 |
| 20 | Pu | 21 | 23 | 2 | 4 |
| 21 | Yo | 24 | 28 | 4 | 16 |
| 22 | Kh | 20 | 23 | 3 | 9 |
| 23 | Daf | 23 | 27 | 4 | 16 |
| Σ | | 498 | 590 | 92 | 390 |

Tabel diatas menggambarkan skor dari variabel ketepatan yang diperoleh dari hasil penelitian. Besar perubahan didapatkan dari nilai delta yang dibandingkan dengan nilai *pretest*. Data tersebut menggambarkan perubahan hasil ketepatan oleh kelompok dalam penelitian.

Tabel 2. hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *passing*

| Frekuensi <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> | | | <i>Pretest</i> | | <i>posstest</i> | |
|--|------------|---------------|----------------|--------|-----------------|--------|
| No | Skor akhir | Kategori | F | % | F | % |
| 1 | >42 | BAIK SEKALI | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 2 | 37-41 | BAIK | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 3 | 31-36 | SEDANG | 0 | 0% | 1 | 4,34% |
| 4 | 25-30 | KURANG | 3 | 13,04% | 12 | 52,16% |
| 5 | <24 | KURANG SEKALI | 20 | 86,96% | 10 | 43,50% |
| Total | | | 100% | | 100% | |

Untuk menganalisis apakah ada signifikan dan apakah ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, maka untuk menghitung penulis menggunakan rumus uji-t, sebelumnya peneliti menghitung nilai rata-rata perbedaan atau selisih dari *pretest* dan *posttest*.

1. Mean (rata-rata)

$$\begin{aligned}
 \text{a. } M \text{ pretest} &= \frac{\Sigma}{N} \\
 &= \frac{498}{23} \\
 &= 21,65
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{b. } M \text{ posttest} &= \frac{\Sigma}{N} \\
 &= \frac{590}{23} \\
 &= 25,65
 \end{aligned}$$

Berdasarkan dari perhitungan di atas di peroleh nilai dari hasil pretest sebelum di berikan perlakuan dengan model pemberian materi menggunakan latihan *passing* 5,10, 15 meter pada

siswa SSB Putra Jambangan Surabaya berjumlah 498 dengan *mean* 21,65 dan jumlah nilai *posttest* sesudah di berikan perlakuan dengan menggunakan latihan *passing* 5,10,15 meter pada siswa SSB Kecamatan Jambangan berjumlah 590 dengan *mean* 25,65 dengan hasil tersebut dapat di ketahui perbedaan jumlah skor *pretest* = 498 dan *posttest* = 590.

2. Uji Hipotesis

a. Perhitungan t_{hitung} sebagai berikut :

Uji t_{hitung} (t-test) adalah teknik statistic yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi.

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}} \\
 &= \frac{92}{\sqrt{\frac{23.390 - (92)^2}{23 - 1}}} \\
 &= \frac{92}{\sqrt{\frac{8.970 - 8.464}{22}}} \\
 &= \frac{92}{\sqrt{\frac{506}{22}}} \\
 &= \frac{92}{\sqrt{23}} \\
 &= 19,186
 \end{aligned}$$

b. Perhitungan t_{tabel} sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 t_{tabel} &= n - 1 \\
 &= 23 - 1 \\
 &= 22
 \end{aligned}$$

Tabel 3. Hasil Perhitungan t_{tabel}

| N | T.hitung | T.tabel | Keterangan |
|----|----------|---------|------------|
| 23 | 19,186 | 2,074 | Signifikan |

Jadi dari hasil analisis di atas, maka terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil latihan *passing* 5,10,15 meter terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada siswa SSB Putra Jambangan Surabaya.

Pembahasan

Deskripsi data menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mengalami peningkatan ketepatan *passing*. Hal ini terbukti dari hasil perhitungan atau analisis data tersebut di atas di peroleh perhitungan sebesar t_{hitung} 19,186 sedangkan pada t_{tabel} dan $df = n - 1 = 23 - 1 = 22$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,074 atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga dapat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* 5,10,15 Meter terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada siswa SSB Putra Jambangan Surabaya. Dengan demikian hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan ada pengaruh pelatihan *passing* 5,10,15 Meter terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada siswa SSB Putra Jambangan Surabaya **diterima**. Jadi dapat di simpulkan bahwa “ada pengaruh” yang signifikan pada latihan *passing* 5,10,15 Meter terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada siswa SSB Putra Jambangan Surabaya.

D. Simpulan

Ada pengaruh latihan *passing* 5,10,15 Meter terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada siswa SSB Putra Jambangan Surabaya, hal ini dapat di buktikan dengan di terimanya hipotesis yang pertama dengan hasil $t_{hitung} >$ besar t_{tabel} yang artinya hipotesis di terima. Hal ini sesuai dan didukung dari penelitian terdahulu yang relevan yang meneliti tentang perbedaan latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun. Penelitian ini dilakukan oleh Abdul Haqqiadnan. (2013), dan memiliki hasil latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda kelompok usia 10-12 Tahun, dengan Nilai t hitung $12.25 >$ t table 2.14, dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 72.06%, pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda kelompok usia 10-12 Tahun. Dengan nilai t hitung $7.790 >$ t table 2.14, dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. kenaikan persentase sebesar 42.03%, serta Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik dari pada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda kelompok usia 10-12 Tahun, dengan t hitung $3.660 >$ t table = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$.

Daftar Pustaka

- Abdul Haqqiadnan. (2013). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Sepakbola SSB Petrogres Gresik*. Skripsi. Surabaya: FKIP ADIBUANA SURABAYA.
- Annas, B., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Hubungan Imt Dengan Kelincahan Menggiring Bola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Sepak Bola Siswa Sman 1 Aikmel Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, 1(1), 07-13.
- Ambarukmi, D.A.Dkk. 2007 Pelatihan Pelatih Fisik Level I, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora
- Arikunto Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics
- Daniyantara, D., Suryadi, L. E., & Nuhayadi, S. A. (2020). Perbandingan Tingkat Keterampilan Dribbling Dengan Metode Latihan Slalom Dribbling Dan Tepukan Dribbling. *Jurnal Porkes*, 3(1), 49-52.

- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Pelatihan. Yogyakarta: FIK UNY
- Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 9-14.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1285–1292.
- Jusran, S., & Hariadi, H. (2020). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 37-43.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion
- Luxbacher, Joseph. (2011). Sepakbola Edisi Dua. Rajagrafindo Persada.
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press
- Muhammad. (2012). *Pengaruh Latihan Passing Satu Dua Sentuhan Terhadap Kemampuan Passing Di Sekolah Sepakbola Kelud Putra Sukodono Sidoarjo*. Surabaya: FKIP ADIBUANA SURABAYA.
- Mardhika, R. (2020). Standing Jump Over Barrier Mempengaruhi Keterampilan Menendang Bola (Shooting) Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 2(2), 50-57.
- Quddus, A., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Club Putra Baja Fc Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, 1(1), 21-26.
- Saputra, S. Y., & Suarti, N. K. A. (2019). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Gerung Lombok Barat. *Jurnal Porkes*, 2(1), 06-12.
- Sporiš, G., Milanović, Z., Trajković, N., & Joksimović, A. (2011). Correlation between speed, agility and quickness (SAQ) in elite young soccer players. *Acta Kinesiologica*, 5(2), 36–41.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2011 *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R &D*. Bandung :Alfabeta.
- Suharjana. 2007. Latihan Beban. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wora, D., Adiatmika, I P., Fufu, O., Adiputra, N., Muliarta, M., & Adiarta, P. G. (2017). *Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal*.