

**HUBUNGAN MODIFIKASI LATIHAN PASSING BERPASANGAN DENGAN
KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA SMA
NEGERI 1 KEUMALA**

Oleh
Sumarjo¹, Fauzan Azima² Jafaruddin³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jabal Ghafur Sigli

sumarjo@unigha.com, azimafauzan2002@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang telah diberi judul “**Hubungan Modifikasi Latihan Passing Berpasangan dengan Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 1 Keumala**”. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengevaluasi dampak yang signifikan dari perubahan latihan passing secara berpasangan terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode quasi-experimental. Desain yang diterapkan adalah One Group Pretest-Posttest Design tanpa adanya kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini mencakup seluruh pemain sepakbola dari SMA Negeri 1 Keumala yang berjumlah 20 siswa dan diambil melalui teknik total sampling. Instrumen yang dipakai adalah tes keterampilan bermain sepakbola, khususnya yang berkaitan dengan teknik passing bawah. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pretest yang awalnya sebesar 5,40 menjadi 7,45 pada posttest. Analisis uji-t menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,574, yang lebih tinggi dibandingkan t tabel 2,09, serta hasil signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa ada pengaruh signifikan dari latihan passing berpasangan terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perubahan latihan passing berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola siswa di SMA Negeri 1 Keumala. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih dan guru PJOK dalam merencanakan strategi latihan yang kreatif dan inovatif.

Kata Kunci: Modifikasi Latihan, Passing Berpasangan, Kemampuan Bermain, Sepakbola

Pendahuluan

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dengan setiap tim terdiri dari seorang kiper, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang kiper diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk bermain, kecuali tangan, yang hanya boleh digunakan di area gawangnya. Tujuan

dalam

pertandingan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan serta menjaga gawang sendiri tak kebobolan gol. Tim yang berhasil mencetak gol terbanyak dalam waktu 2 x 45 menit (90 menit) akan dinyatakan sebagai pemenang.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Segala usia dan lapisan masyarakat menikmati permainan ini, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa dan lanjut usia. Sejak zaman dahulu hingga saat ini, sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang paling dicintai oleh banyak orang. Permainan ini dimainkan di berbagai tempat, termasuk di desa, dengan beberapa pemain tanpa alas kaki dan yang lainnya mengenakan pada bagian kaki sepatu. Sepakbola dapat dilakukan dengan sangat sederhana asalkan ada lapangan, area luas, ladang kering, dan sebuah bola. Teknik yang perlu dikuasai juga cukup dasar, yaitu menendang dan mengoper, namun untuk menjadi pemain yang handal, seseorang harus mampu mengoper dan mengendalikan bola dengan baik. Sepakbola memiliki sejumlah aturan yang wajib diikuti, seperti larangan bagi pemain untuk melukai lawan secara sengaja. Jika pelanggaran terjadi, wasit akan memberikan kartu kuning sebagai peringatan atau kartu merah yang berarti pemain tersebut harus keluar dari lapangan.

Dalam bermain sepakbola, komunikasi diantara pemain penting untuk menciptakan kerjasama yang baik demi keberhasilan tim. Para pemain juga harus menguasai teknik-teknik dasar permainan ini dengan baik. Menurut Herwin (2004: 21-24), teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola. Gerakan tanpa bola mencakup aktivitas seperti berjalan, berjingkat, melompat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti secara tiba-tiba, sedangkan gerakan dengan bola meliputi keterampilan dalam menguasai bola seperti mendeteksi bola dengan bagian tubuh (ball feeling), menendang bola (passing), menembak bola ke gawang (shooting), menggiring bola (dribbling),

menerima dan menguasai bola (receiving and controlling the ball), menyundul bola (heading), gerakan tipu (feinting), merebut bola (sliding tackle), melempar bola ke dalam (throw-in), dan menjaga gawang (goalkeeping).

Dalam pertandingan sepakbola, salah satu keterampilan dasar yang paling sering digunakan adalah mengoper. Tujuan dari pengoperan dalam sepak bola adalah untuk memberikan bola kepada rekan satu tim agar dapat membuka ruang, yang memungkinkan pemain menciptakan gol ke gawang lawan dan membantu pemain bertahan untuk menjaga area pertahanan.

Peneliti berasumsi bahwa dalam sepakbola, kemampuan melakukan operan sangatlah krusial; dengan operan yang tepat, pemain dapat mudah mengoper bola dan diterima oleh rekan, sehingga bola tidak mudah lepas atau direbut oleh lawan. Keterampilan passing yang sangat dikuasai atau baik dan minim kesalahan dapat membuat permainan semakin menarik untuk disaksikan.

Dari pengamatan penulis yang dilakukan terhadap kegiatan berupa latihan siswa di SMA Negeri 1 Keumala sebagai objek dari kegiatan penelitian, terlihat bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan operan dengan benar. Hal ini terlihat ketika bermain, banyak siswa melakukan kesalahan dalam mengoper, seperti: operan yang tidak sampai kepada teman, operan yang dilaukan oleh teman satu regu yang terlalu keras sehingga sulit dikuasai, operan yang sembarangan sehingga tidak jelas tujuannya, dan operan yang tidak akurat ke arah rekan sehingga menjadi umpan yang kurang tepat. Selain itu, metode latihan yang monoton dari pelatih menyebabkan anak merasa bosan. Saat bermain, anak

sering kali melakukan operan yang sembarangan, dan kebiasaan ini sering terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi dalam latihan menjadi penyebab utama anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan mendasar dalam melakukan operan baik di latihan maupun pertandingan.

Kesalahan yang sering dilakukan dalam operan banyak terjadi karena atlit atau anak masih cenderung bermain dengan cara mereka sendiri, dan pendekatan pelatihan yang kurang kreatif serta inovatif menjadi salah satu faktor seringnya kesalahan saat melakukan operan dalam sepakbola. Dengan memperhatikan pentingnya latihan operan bagi setiap atlit atau pemain sepakbola, pelatih perlu memilih metode pelatihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan ini

Dalam menetapkan strategi pengajaran untuk sebuah kegiatan atau menerapkan modifikasi dalam permainan sepakbola, penting untuk mempertimbangkan fasilitas yang ada agar pembelajaran bisa lebih efektif. Dalam pendidikan jasmani, permainan yang menghasilkan kesenangan sangat diinginkan oleh siswa, sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pendidik perlu menggunakan pendekatan pembelajaran yang inovatif. Menurut Fajrin (2017), kesenangan adalah konsep subjektif yang dimiliki setiap individu, karena setiap orang memiliki ukuran dan pengalamannya sendiri. Kesenangan juga dapat dilihat dari berbagai perilaku dan ekspresi.

LANDASAN TEORITIS

1. Hakikat Latihan

Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah kegiatan yang

bertujuan meningkatkan kemampuan berolahraga dengan menggunakan berbagai alat sesuai dengan kebutuhan dan tujuan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses latihan dalam olahraga, dengan harapan atlet bisa mencapai prestasi maksimal. Untuk meraih prestasi yang maksimal, seorang atlet harus melalui proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan fungsi atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke tingkat yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

Nossek Josef (1995: 9) mendefinisikan latihan sebagai suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur berdasar prinsip-prinsip ilmiah, terutama prinsip pedagogis. Proses ini dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kesiapan seorang atlet. Pendapat yang serupa datang dari Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) yang menyatakan bahwa latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara rutin dan terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, dengan pendekatan yang berulang sehingga gerak yang awalnya dilakukan akan menjadi lebih mudah, otomatis, dan reflektif, sehingga menjadi efisien dan perlu dilakukan berkali-kali.

Menurut Awan Hariono (2006: 1), latihan adalah sebuah proses berlatih yang dilakukan secara sistematis dan berulang dengan peningkatan beban yang diberikan secara bertahap. Selain itu, latihan juga merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk mempersiapkan diri dalam mencapai tujuan tertentu.

Dari berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan keterampilan (dalam olahraga) yang dilakukan oleh peserta didik atau atlet secara sistematis, terstruktur, berulang,

berkesinambungan, dan bertahap, baik dalam bentuk maupun beban latihannya

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

- 1) Proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu serta membutuhkan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus dilakukan dengan teratur dan progresif. Teratur berarti latihan harus dilakukan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif berarti materi latihan harus diberikan mulai dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dan dari beban yang ringan ke yang berat.
- 3) Setiap sesi latihan harus memiliki tujuan dan sasaran yang jelas.
- 4) Materi yang diajarkan dalam latihan harus berisi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi lebih permanen
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap, dengan mempertimbangkan tingkat kesulitan tersebut, kompleksitas gerakan, serta fokus pada sasaran latihan.

2.

3. ***Prinsip-prinsip Latihan***

Pada dasarnya, semua latihan yang dilaksanakan dalam berbagai cabang olahraga harus mengikuti dan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar. Latihan yang tidak sesuai dengan kaidah ini sering kali menyebabkan kerugian bagi baik atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip

latihan sangat penting untuk aspek fisiologis dan psikologis para atlet, sehingga pemahaman tentang prinsip-prinsip tersebut akan membantu upaya dalam meningkatkan mutu latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif dalam latihan, (2) prinsip pengembangan yang menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip variasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya, Sukadiyanto (2010: 12) menguraikan prinsip-prinsip latihan yang dapat dijadikan panduan untuk mencapai tujuan latihan, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip kebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Prinsip latihan yang dibahas di sini adalah prinsip yang paling fundamental, tetapi sangat penting dan dapat diterapkan di segala cabang olahraga serta harus benar-benar dipahami dan diketahui oleh pelatih dan atlet. Berdasarkan pendapat Harsono (2001: 102-122), untuk mencapai hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet, perencanaan program pelatihan harus didasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: (1) prinsip beban lebih, (2) prinsip perkembangan yang menyeluruh, (3) prinsip kekhususan, (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) durasi latihan, dan (9) prinsip pemulihan.

Dari pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan meliputi beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih,

progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip kebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

4. Tujuan dan Sasaran Latihan

Pendapat Bompa (1994: 5), latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan baik dalam hal keterampilan maupun performa atlet, yang mana dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan latihan yang lebih umum. Penetapan tujuan dan sasaran latihan bisa bersifat dalam tempo jangka panjang atau jangka yang relatif pendek. Tujuan jangka panjang mencakup sasaran yang ingin dicapai dalam satu tahun ke depan atau lebih, sementara tujuan jangka pendek merujuk pada sasaran latihan yang dilakukan dalam waktu kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2010: 9) menambahkan bahwa tujuan dan sasaran latihan secara umum mencakup:

- (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- (2) mengembangkan kemampuan fisik yang khusus,
- (3) memperbaiki dan menyempurnakan teknik,
- (4) mengembangkan serta mengasah strategi, teknik, dan pola permainan, dan
- (5) meningkatkan kualitas serta kemampuan mental atlet dalam kompetisi.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran dari latihan adalah titik fokus atau arah dari suatu latihan. Tujuan dan sasaran tersebut terbagi menjadi dua kategori, yaitu jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mencapai tujuan dan sasaran ini, diperlukan latihan dalam hal teknik, fisik, taktik, dan mental.

Hakikat Sepakbola

Pengertian Sepakbola Secara Umum

Sepakbola

adalah sebuah permainan tim, di mana setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk satu penjaga gawang. Dalam permainan ini, semua pemain menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area penalti (Sucipto, dkk., 2000: 7). Sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan berbagai elemen seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Permainan ini berlangsung dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dari dua tim yang berlainan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sembari menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Pertandingan sepakbola terbagi menjadi dua babak, masing-masing berlangsung selama 45 menit, diiringi dengan waktu istirahat selama 15 menit. Pada pertandingan yang krusial, seperti final, jika hasil pertandinganimbang, maka akan ada tambahan waktu selama dua babak masing-masing 15 menit tanpa jeda istirahat. Apabila skor masih sama setelah waktu tambahan, maka akan dilanjutkan dengan serangkaian tendangan penalti untuk menentukan pemenang. "Meski demikian, tujuan utama dari olahraga sepakbola adalah untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sekaligus menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan" (Sucipto, dkk., 2000: 7).

Dengan

demikian, sepakbola merupakan sport tim yang melibatkan dua kesebelasan yang saling bersaing dengan memanfaatkan elemen fisik, teknik, taktik, dan mental, yang dilakukan dengan menendang bola untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sambil berusaha menjaga agar gawang sendiri

tidak bocor, semuanya menggunakan panduan peraturan yang berlaku.

Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Menurut Abdul Rohim (2008: 7), seorang pesepakbola yang baik pasti wajib memahami teknik-teknik bermain sepakbola yang meliputi: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam. Menurut Muhajir (2007: 25), teknik dasar dalam sepakbola dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu:

1. Teknik tanpa bola
(teknik gerakan badan)
Teknik gerakan badan merujuk atau ditentukan pada kemampuan pemain dalam mengendalikan pergerakan tubuh saat bertanding, termasuk dalam berlari, melompat, dan melakukan gerakan tipu.
2. Teknik dengan bola
Beberapa teknik dengan bola antara lain: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menghentikan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerakan tipu saat membawa bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merebut bola, (g) teknik lemparan ke dalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49), permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang perlu dikuasai oleh pemain yang terdiri dari:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama pertandingan sepakbola, seorang pemain harus dapat berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena diperlukan perubahan kecepatan. Gerakan lain yang diperlukan termasuk: berjalan, berjingkat, melompat,

berguling, berputar, berbelok, serta berhenti dengan tiba-tiba.

- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik saat membawa bola mencakup:
(a) Memahami bola dengan bagian tubuh (perasaan bola),
(b) Menendang bola ke arah gawang (shooting),
(c) Menggiring bola (dribbling),
(d) Menerima dan menguasai bola (receiving and controlling the ball),
(e) Menyundul bola (heading),
(f) Gerakan tipu (feinting),
(g) Merebut bola (sliding tackle - shielding),
(h) Melempar bola ke dalam (throw-in),
(i) Menjaga gawang (goalkeeping).

Hakikat Passing dalam Sepakbola

Pengertian Passing dalam Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga tim yang mengutamakan kerja sama. Meskipun pemain dengan teknik tinggi dapat berkontribusi lebih pada saat-saat tertentu, seorang pesepakbola sangat bergantung pada rekan satu timnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang efektif. Dalam sepakbola, passing atau operan memiliki beberapa tujuan, seperti mengoper kepada rekan, menyuplai bola ke area kosong, dan memberikan bola terobosan di antara lawan. Operan merupakan salah satu elemen paling krusial dalam permainan sepakbola yang membuatnya lebih menarik. Agar dapat berhasil dalam tim, pemain perlu meningkatkan keterampilan dalam passing. Menurut Luxbacher (2008: 9), passing adalah tindakan mengoper bola kepada rekan. Passing atau umpan berarti memberikan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya dalam satu tim. Sementara itu, Danny Mielke (2007: 18) menyatakan bahwa umpan atau

passing merupakan cara untuk memindahkan momentum bola antara pemain.

Di era sepakbola saat ini, pemain diharapkan mampu beradaptasi dalam lebih dari satu posisi dan memiliki keterampilan tinggi, serta mampu menggunakan kedua kakinya dengan baik saat mengolah bola. Pemain perlu menguasai bola dengan efektif baik menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri.

Dalam permainan sepakbola, terdapat empat jenis umpan atau passing menurut Widdow, R dan Buckle, P (1982: 54), yaitu:

1. Passing pendek adalah jenis operan yang paling sering digunakan untuk mengalihkan bola pada jarak dekat. Dalam melakukan operan ini, pemain memakai bagian dalam kaki dengan kekuatan yang sesuai dengan jarak yang harus ditempuh. Jenis operan ini sangat penting dalam permainan sepakbola. Semua pemain perlu memiliki kemampuan melakukan passing pendek, karena ini sangat membantu dalam bekerja sama saat menyerang maupun bertahan. Dengan passing pendek yang tepat, pemain dapat meningkatkan pola permainan agar berlangsung lancar dan menarik.
2. Passing panjang pada dasarnya mirip dengan passing pendek, namun berbeda dalam cara pelaksanaannya. Passing pendek dilakukan dengan menggunakan sisi dalam kaki yang membatasi kekuatan, sementara passing panjang memakai punggung kaki bagian dalam untuk menciptakan operan yang lebih jauh. Salah satu kelemahan dari passing panjang

dalam sepakbola adalah pemain kadang perlu melakukan tiga kali kontrol saat menerima bola, yaitu mengontrol bola itu sendiri, lapangan, dan sambil memperhatikan posisi lawan maupun teman.

3. Passing melengkung adalah jenis operan di mana arah bola melengkung atau berbelok. Operan ini merupakan variasi dari tendangan passing panjang (crossing). Biasanya, jenis umpan ini digunakan untuk mengoper kepada rekan ketika berada di depan gawang lawan, atau saat melakukan tendangan bebas langsung dari sayap kanan atau kiri di area pertahanan lawan.

4. Passing satu-dua adalah jenis operan yang dicetak oleh dua pemain. Dalam melakukan umpan ini, diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik di antara kedua pemain. Jenis operan ini lebih sering dipakai untuk melewati lawan supaya tidak terjebak posisi offside. Namun, dapat pula digunakan untuk mengecoh pemain bertahan. Passing satu-dua biasanya dilakukan dalam bentuk operan jarak dekat yang berfungsi sebagai umpan yang menembus pertahanan lawan.

Kontak yang baik pada kaki dapat meningkatkan akurasi passing. Namun secara teknis, seperti yang diungkapkan oleh Herwin (2004: 29), agar bola dapat ditendang dengan tepat, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi dalam, sisi luar, punggung kaki dalam, dan punggung kaki luar. Lebih lanjut, menurut Herwin (2004:

29-30), passing dalam sepakbola dibagi menjadi dua kelompok besar, yaitu passing pendek dan passing panjang. Passing bawah bertujuan untuk memberikan bola kepada teman, mengoper ke area kosong, serta umpan terobosan di antara lawan. Sementara passing atas dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, ketika ada tendangan gawang, serta pada saat tendangan sudut.

Hakikat Passing dalam Sepakbola

Passing adalah aktivitas memberikan bola kepada rekan satu tim. Dalam permainan sepakbola, teknik passing yang efektif sangat penting, karena ini membantu rekan setim menerima bola dengan lebih mudah dan memiliki peluang lebih baik untuk mencetak gol. Keakuratan dalam menendang bola sangat dibutuhkan agar pemain bisa mengoper ke anggota tim lain dan melancarkan serangan yang tepat ke arah gawang lawan. Passing merupakan elemen yang krusial dalam sepakbola, yang membuat permainan menjadi lebih menarik melalui kombinasi umpan satu dua, serta mempengaruhi tempo permainan.

Passing yang tepat menunjukkan kerjasama yang solid antara para pemain satu tim. Kontak yang tepat dengan kaki memberikan akurasi dalam passing. Namun, menurut Herwin (2004: 29), untuk menendang bola dengan baik, teknik yang benar bisa dilakukan menggunakan punggung kaki, bagian dalam, maupun bagian luar kaki.

Untuk menghasilkan tendangan yang lebih kuat, gerakan kaki ayun harus maksimal bergerak ke depan sebagai bagian dari tindak lanjut menendang. Menurut Joseph A. Luxbacher (2008: 32), berdirilah menghadap mitra Anda dengan jarak sekitar 7,315 meter. Tempatkan dua kerucut sebagai gawang dengan lebar 1,828 meter di

antara kalian berdua. Cobalah untuk saling mengoper bola secepat mungkin melewati gawang dengan teknik operan bagian dalam kaki. Kendalikan setiap operan dengan menggunakan bagian dalam atau luar kaki. Lakukan operan secara bergantian dengan kaki kanan dan kiri menggunakan dua sentuhan saja. Untuk meningkatkan kesulitan, maka tambahkan jarak, perpanjang waktu, atau persempit gawang. Sebaliknya, untuk mengurangi kesulitan.

Latihan melakukan passing bawah lurus berhadapan yang diteliti dalam studi ini adalah tipe latihan passing yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter, di mana peserta berdiri saling berhadapan secara lurus dengan satu bola, dan mereka melakukan passing secara bergantian dengan pasangan masing-masing. Pada jarak 10 meter, anak-anak dengan rentang atau telah berusia 10 hingga 12 tahun tidak menghadapi kesulitan berarti dalam mencapai ketepatan passing kepada pasangan mereka. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan dalam melakukan passing sekaligus meningkatkan keterampilan kontrol bola bagi pemain yang berlatih. Latihan ini juga bertujuan untuk mendukung kemampuan pemain dalam merasakan bola ketika akan mengumpan kepada rekan, seberapa kuat passing yang diberikan sesuai dengan jarak yang tersedia. Manfaat dari latihan ini cukup mudah diterapkan karena setiap pemain hanya perlu mengarahkan bola passing kepada teman yang selalu berdiri lurus di depannya, tetapi model latihan ini juga bisa mengakibatkan kebosanan yang tinggi pada anak, sehingga motivasi untuk berlatih dengan serius dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan passing mereka.

METODOLOGI

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini masuk dalam kategori eksperimen yang tidak sepenuhnya dikendalikan. Metode yang dipakai dalam studi ini adalah “Desain Pretest Posttest Satu Grup,” yang artinya tidak terdapat kelompok kontrol (Sukardi, 2009: 18). Dengan satu sampel, peneliti hanya memantau satu kelompok yang dievaluasi dalam dua tahap; evaluasi pertama (pretest) dilakukan sebelum subjek menerima perlakuan, kemudian perlakuan (treatment) dilaksanakan, dan diakhiri dengan evaluasi terakhir (posttest). Berikut adalah gambaran desain penelitian ini:

Y1 X Y2

(Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan:

Y1 : Pengukuran Awal (Pretest)

X : Perlakuan (Treatment)

Y2 : Pengukuran Akhir (Posttest)

Dalam penelitian ini, tes dilaksanakan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan antara pretest dan posttest dianggap sebagai efek dari perlakuan yang diberikan. Oleh karena itu, hasil perlakuan diharapkan dapat dimengerti dengan lebih baik, sebab ada perbandingan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan. Perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan passing berpasangan. Latihan diadakan tiga kali dalam seminggu sesuai dengan jadwal di SMA Negeri 1 Keumala, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu pagi dengan total 16 kali pertemuan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi mengacu pada seluruh subjek yang dianalisis. Ketika seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di area penelitian, ini disebut penelitian populasi. Penelitian semacam ini dapat dinyatakan sebagai studi populasi atau sensus (Suharsimi Arikunto, 2006:101). Sugiyono (2007:55) menjelaskan bahwa populasi adalah sekumpulan objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik

tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti lebih dalam dan diambil kesimpulan. Berdasarkan penjelasan tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah para pemain sepakbola di SMA Negeri 1 Keumala, yang berjumlah 20 orang.

Sampel

Menurut Sugiyono (2009:120), “Sampel adalah bagian dari total dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut.” Suharsimi Arikunto (2010:175) menegaskan bahwa sampel adalah representasi dari populasi yang diteliti. Pengambilan sampel merupakan metode yang digunakan untuk mendapatkan sampel yang benar-benar mencerminkan keseluruhan objek penelitian. Dalam penelitian ini, sampel diambil dari pemain sepakbola di SMA Negeri 1 Keumala yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan metode di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2007). Total sampling dipilih karena, menurut Sugiyono (2007), jika jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh populasi dapat dianggap sebagai sampel dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan sampel dari klub sepak bola SMA Negeri 1 Keumala yang terdiri dari 20 siswa.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data dalam penelitian ini, ditemukan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada kelompok yang diteliti. Latihan passing dengan pasangan memberi dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah siswa di SMA Negeri 1 Keumala.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh signifikan dari

latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa di SMA Negeri 1 Keumala. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menarik kesimpulan adalah: (1) melakukan pretest untuk mengetahui kemampuan passing bawah siswa, (2) memberikan perlakuan latihan passing pasangan selama 16 kali pertemuan, (3) melakukan posttest untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan passing bawah pada subjek yang mendapat perlakuan.

Perbedaan atau pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa bisa diuji dengan uji-t. Uji-t akan menunjukkan nilai t-hitung dan tingkat signifikansinya. Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan passing berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan, dibuktikan dengan t-hitung 6,574 yang lebih besar dari ttabel 2,09, serta nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Kemampuan passing bawah siswa meningkat setelah menjalani latihan berpasangan, yang terlihat dari nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan nilai pre-test. Rata-rata nilai post-test adalah 5,40, sementara rata-rata nilai pre-test adalah 7,45. Peningkatan kemampuan passing bawah dipengaruhi oleh metode latihan berpasangan, yang melibatkan siswa melakukan passing secara langsung dengan pasangan dan diulang-ulang, sehingga keterampilan passing mereka meningkat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami peningkatan kemampuan passing bawah secara drastis, namun ada juga yang menurun. Hal ini disebabkan oleh sifat penelitian ini yang merupakan eksperimen semu, di mana peneliti tidak dapat sepenuhnya mengawasi aktivitas siswa di luar jadwal latihan. Mungkin saja siswa yang mengalami peningkatan drastis berlatih di luar jadwal yang ditentukan. Di sisi lain, siswa yang mengalami penurunan kemampuan mungkin tidak mengikuti

latihan dengan serius, atau ada juga yang sakit saat pengambilan data posttest sehingga kinerjanya tidak optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah siswa di SMA Negeri 1 Keumala. Nilai t yang ditemukan adalah 6,574, yang lebih besar daripada ttabel 2,09, dengan tingkat signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, serta terdapat peningkatan persentase sebesar 37,69%. Oleh karena itu, latihan passing berpasangan layak direkomendasikan sebagai salah satu variasi latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa. Disarankan agar siswa dan pelatih dapat memanfaatkan metode latihan ini secara maksimal dalam pembelajaran maupun rutinitas latihan, sehingga kemampuan passing bawah siswa dapat berkembang dengan baik.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, beberapa rekomendasi yang bisa diberikan adalah:

- 5.2.1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel perbandingan.
- 5.2.2. Peneliti selanjutnya sebaiknya lebih mengontrol sampel yang digunakan.
- 5.2.3. Peneliti selanjutnya harus menjelaskan program latihan passing berpasangan dengan lebih terstruktur.
- 5.2.4. Skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan program latihan dalam penelitian ini.

Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

Dietrich, K., dan Dietrich, KJ. (1981). *Sepak Bola: Aturan dan Latihan*. Jakarta: PT Gramedia.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta :FIK UNY.

Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.

Lilik Sandyka. (2013). Perbedaan latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.

Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.

Sigit Pratama. (2012). Pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10- 12 tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.

Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspore IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Sugiyono. (2009). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.

_____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Timo Scheunemann. (2012). *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.

Tjalie Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.

Wahyu Dwiyanto. (2012). "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun". *Skripsi*: Yogyakarta: FIK UNY.

Widdow, R & Buckle, P. (1982). *Sepakbola Keterampilan, Taktik dan Fakta*. Jakarta: Mertju Buana Football Club.

_____. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: UNY.