

PENGARUH LATIHAN LINGKARAN *PINBALL* TERHADAP KETEPATAN *PASSING DATAR* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMK YPS PRABUMULIH

Mikkey Anggara Suganda*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *lingkaran pinball* terhadap ketepatan *passingdatar* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan desain *pre test and post test one group*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan sepak bola di SMK YPS Prabumulih dengan jumlah 30 siswa. Cara pengumpulan data dilakukan dengan cara siswa menendang bola kearah dinding yang telah tersedia jarak, ukuran dan sasaran selama 10 detik yang mana jumlah mereka dapat langsung dimasukkan kedalam data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik analisis data menggunakan uji t. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *lingkaran pinball* terhadap ketepatan *passingdatar* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih dapat diterima kebenarannya. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata menendang bola ke dinding pada saat melakukan *pre test* yang belum diberikan perlakuan latihan *lingkaran pinball* adalah terkecil 7 dan yang terbesar 14, sedangkan rata-rata yang *passing bola* kedinding *post test* yang sudah diberikan perlakuan latihan selama 14 kali pertemuan adalah jumlah *passing* terkecil 8 dan yang terbesar mencapai 16. Jadi dapat kita lihat dengan adanya program latihan *lingkaran pinball* bahwa sangat berpengaruh dalam meningkatkan *passing datar*.

Kata Kunci : *latihan lingkaran pinball, passing datar.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh manusia untuk perkembangan dan pertumbuhan fisik. Dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat, bugar dan mempunyai anti bodi yang kuat untuk manangkal gejala-gejala penyakit. Selain itu olahraga merupakan salah satu sarana yang efektif dalam membentuk karakter seseorang karena banyak nilai-nilai yang baik terkandung didalamnya seperti jujur, saling menghagai, berjiwa besar dan spotifitas. Olahraga khususnya di Negara Indonesia mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang paling

* Penulis adalah Staf Edukatif FKIP Universitas Nahdatul Ulama Cirebon

Mikkey Anggara Suganda: Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS Prabumulih

digemari adalah permainan sepakbola, hal ini dikarenakan permainan sepakbola kemungkinan mudah dipelajari.

Adapun asal mula dari permainan sepakbola tidak bisa dipastikan dari mana atau dari bangsa mana yang pertama kali memperkenalkan permainan ini. Namun permainan sepakbola modern yang kita kenal sekarang berkembang di Negara Inggris pada abad ke-19. Pada tahun 1875 terbentuklah Asosiasi Sepakbola Inggris atau *Football Associations* (FA) sebagai badan resmi yang menangani sepakbola Inggris. Memasuki abad ke-20 permainan sepakbola menjadi olahraga paling digemari di dunia. Beberapa negara telah menyelenggarakan pertandingan setingkat turnamen yang melibatkan beberapa tim nasional negara-negara yang tergabung dalam satu kawasan seperti turnamen sepakbola untuk kawasan Britania Raya yang diikuti oleh tim Inggris, Skotlandia, Irlandia dan Wales. Demikian halnya yang diselenggarakan dikawasan Eropa tengah yang melibatkan tim Negara Jerman, Austria dan Hongaria.

Dengan perkembangan yang semakin pesat itu, maka mulai timbul ide untuk membentuk badan sepakbola dunia. Setelah dilakukan pertemuan dan perundingan dari beberapa negara maka badan sepakbola dunia berdiri pada tahun 1904. Badan itu bernama *federation international de football associations* atau FIFA yang bermarkas dikota Zurich, Swiss. Di Indonesia badan yang menangani sepakbola adalah persatuan sepakbola seluruh Indonesia(PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 april 1930 di Yogyakarta. Pada awal berdirinya PSSI sendiri adalah singkatan dari *persatoean sepakraga seloeroeh indonesia*. Kemudian dalam kongres PSSI di solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi persatuan sepakbola seluruh indonesia dan Ir Soeratin Sosrosoegondo tercatat sebagai ketua umum pertama.

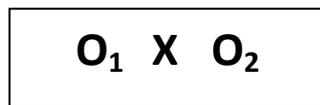
Permainan sepakbola mudah dipelajari dan dikuasai jika para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Oleh karena itu pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Adapun teknik-teknik dasar permainan sepakbola yaitu : 1. *Dribbling* (menggiring), 2. *Passing* (menggoper), 3. *Heading* (menyundul bola), 4. *Shooting* (menembak), 5. *Throw-in* (lemparan ke dalam), 6. *Trapping* (menghentikan bola), (Mielke:2007:1-67). Masing-masing teknik dasar mempunyai kegunaan seperti *passing* salah satunya berfungsi untuk menggoper bola kepada teman dalam satu tim tersebut.

Perkembangan ekstrakurikuler sepakbola di SMK YPS Prabumulih cukup baik dan berkembang pesat, hingga sekarang siswa ekstrakurikuler berjumlah 30 siswa. Kasnadi S.Pd adalah seorang pelatih yang mampu membawa ekstrakurikuler sepakbola di SMK YPS Prabumulih menjuarai antar pelajar NR Cup yang mana pada saat itu SMK YPS Prabumulih dapat juara 2 se-kota Prabumulih. Dengan prestasi anak-anak tersebut, pihak sekolah sangat berapresiasi terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK YPS Prabumulih dengan dipenuhi perlengkapan-perengkapan untuk melatih teknik-teknik sepakbola seperti lapangan yang cukup memadai, kun, bola, dan jersey yang terbaru di SMK YPS Prabumulih.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, Arikunto (2010:203). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen* dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran olahraga (Widiastuti 2011:211) “Penelitian *eksperimen* adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor-faktor yang mengganggu” (Arikunto, 2010:09). Penelitian *eksperimen* ini dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat perlakuan. Dalam penelitian, peneliti menggunakan desain penelitian *pre-test and post-test one group*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Perbedaan antara (O_1) dan (O_2) yakni, (O_2) – (O_1) di asumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen, (Arikunto, 2010:124).

Desain dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



(Suharsimi, 2010:124)

Keterangan:

O_1 = *pre-test*

X = *treatment* (eksperimen)

O_2 = *post-test*

$O_2 - O_1$ = pengaruh *treatment* (eksperimen)

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lingkaran *pinball* terhadap ketepatan *passing* datar dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK YPS PRABUMULIH. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK YPS Prabumulih yang berjumlah 30 siswa. Desain yang diambil dalam penelitian ini adalah *pre test and post test one group*. Di dalam desain ini peneliti melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum *experiment* (O_1) dan sesudah *experiment* (O_2). pelaksanaan kegiatan penelitian berpedoman pada program latihan yang telah disusun sebelumnya, dalam hal ini peneliti mengadakan tes awal menendang bola ke dinding permainan sepakbola kepada masing-masing siswa.

Pada tahap pendahuluan, peneliti melakukan kegiatan rutin di awal tatap muka, yaitu member salam, menanyakan siswa yang tidak hadir, berusaha menarik perhatian siswa dengan mengajukan pertanyaan tentang kesiapan siswa dalam mengikuti latihan *lingkaran pinball* dan mengingatkan tujuan dari pelaksanaan permainan tersebut. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, dalam pertemuan 14 kali ini diadakan latihan lingkaran *pinball* yang bentuk latihannya berbeda-beda seperti 3 lawan 1, 5 lawan 1 dan seterusnya. Dalam pertemuan pertama bentuk latihannya diadakan *pre test* dan pertemuan terakhir diadakan *post test* untuk mengetahui hasil *passing* ke dinding pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMK YPS Prabumulih. Setiap pertemuan dalam melaksanakan program latihan dilaksanakan latihan *lingkaran pinball*. Pertemuan pertama dan keempat belas (pertemuan terakhir) merupakan pertemuan untuk *pre test* dan *post test* dalam melaksanakan *passing* ke dinding.

Data tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan hasil menendang bola *passing* ke dinding pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola di SMK YPS Prabumulih setelah mengikuti program latihan *lingkaran pinball*. Adapun data *pre test* dapat dilihat pada lampiran. Hasil *pre test* menendang bola *passing* ke dinding pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola di SMK YPS Prabumulih setelah mengikuti program latihan *lingkaran pinball* dihitung nilai rata-ratanya.

Data tes akhir bertujuan untuk mengetahui kemampuan ketepatan *passing* bola ke dinding pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK YPS Prabumulih setelah mengikuti program latihan *lingkaran pinball*. Adapun tes awal dapat dilihat pada lampiran. Hasil tes akhir *passing* bola ke dinding pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK YPS Prabumulih setelah mengikuti program latihan *lingkaran pinball* dihitung nilai rata-ratanya.

PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil perhitungan dan analisis data yang telah diuraikan di atas, maka terbukti bahwa lingkaran pinball memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan passing datar dalam permainan sepakbola. Hal ini berdasarkan perhitungan uji homogenitas dan uji-t. oleh karena itu, penggunaan latihan lingkaran pinball sebagai salah satu metode yang dapat digunakan metode latihan pada cabang olahraga sepakbola.

Dari penelitian ini terlihat sekali konsturbusi dari latihan lingkaran pinball terhadap ketepatan passing datar pada permainan sepakbola. Pada analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dengan cara memberikan tes menendang bola ke dinding pada permainan sepakbola, dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lingkaran pinball terhadap ketepatan passing datar pada siswa ekstrakurikuler olahraga sepakbola.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis yang diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 13.17 lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 1.699 atau $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga kriteria pengujian hipotesis yang diterima adalah H_a dan tolak H_0 . Ini berarti hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan lingkaran pinball terhadap ketepatan passing datar dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMK YPS kota Prabumulih diterima kebenarannya

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara latihan lingkaran pinball terhadap ketepatan passing datar pada siswa ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. Setelah dilakukan latihan lingkaran pinball selama 14 kali pertemuan kemampuan siswa dalam melakukan ketepatan passing datar meningkat. Hal tersebut dapat diketahui dari rata-rata tes awal (*pre test*) siswa adalah 14 passing datar ke dinding dan terakhir *post test* 16 passing datar ke dinding. Dari hasil data tersebut telah di bukti bahwa latihan lingkaran pinball bagus untuk diterapkan di program latihan sepakbola.

Saran dengan metode latihan ini adalah: Setelah diadakan penelitian tentang pengaruh latihan lingkaran *pinball* terhadap ketepatan passing datar, atas permainan sepakbola membuktikan bahwa latihan lingkaran pinball sepakbola

dapat meningkatkan ketepatan passing datar. Beberapa saran yang dapat disampaikan dengan metode latihan ini adalah : 1) Bagi siswa yang ingin memiliki kemampuan ketepatan passing datar pada permainan sepakbola dapat meningkatkannya melalui latihan lingkaran *pinball*. 2) Agar latihan sesuai dengan apa yang kita inginkan maka sebaiknya latihan dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang ada dan dengan program latihan yang akan dijalankan. 3) Bagi guru dan pelatih hendaknya dapat menjadikan latihan lingkaran *pinball* salah satu sebagai bentuk latihan dalam meningkatkan ketepatan passing datar pada permainan sepakbola

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepakbola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung : PT Intan Sejati.
- Salim. 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Jembar...
- Sneyers, Jef. 2002. *Sepak bola Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya