



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Artikel

Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Simulasi *Game* Terhadap Hasil *Passing* Sepak Bola Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun

Basyaruddin Daulay¹ & Bewis Darman Zebua²
basyaruddin64@unimed.ac.id¹, bewisdarmanzebua@gmail.com²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* simulasi *Game* terhadap hasil *passing* sepak bola pada atlet putra usia 12-14 tahun. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan *passing* bola siswa SSB usia 12-14 tahun dan masih kurangnya variasi latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola Daun Emas Stabat, penelitian ini adalah penelitian eksperimen menggunakan desain “*One-Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Daun Emas Stabat sebanyak 15 orang, yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *passing* bola, Teknik analisis data menggunakan analisis statistika meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil analisis data dari pengaruh variasi latihan *passing* simulasi *Game* terhadap hasil *passing* sepak bola pada atlet putra usia 12-14 tahun di SSB Daun Emas Stabat. diperoleh t-hitung 15.28 t-tabel 1.79 pada taraf nyata α 0,05 dan selisih peningkatan rerata antara hasil pre test 6.33 poin dan rerata post test 12.67. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* simulasi *Game* terhadap hasil *passing* sepak bola pada atlet putra usia 12-14 tahun di SSB Daun Emas Stabat.

Kata Kunci : Latihan *Passing*, Simulasi *Games*, Sepak Bola

Effect of Variation of Simulation Passing Training the Game on Football Passing Results in Male Athletes Aged 12-14 Years

Abstract: *This study aims to determine the effect of a variety of Game simulation passing exercises on the results of soccer passing in male athletes aged 12-14 years. The problem in this study is the lack of ball passing skills for SSB students aged 12-14 years and the lack of variations in passing exercises given by the coach. This research was conducted at the Stabat Gold Leaf Soccer School, this research was an experimental research using the "One-Groups Pretest-Posttest Design" design, namely a research design that was given a pretest to find out the initial state before being given treatment and a posttest to find out the condition after being given treatment. The population in this study were all 15 Stabat Gold Leaf SSB students. The sample in this study was 12 people. The research instrument used was the ball passing test. Data analysis techniques used statistical analysis including normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing. The results of data analysis on the effect of variations in Game simulation passing exercises on the results of football passing in male athletes aged 12-14 years at Stabat Gold Leaf SSB. obtained t-count 15.28 t-table 1.79 at a significant level of α 0.05 and the difference in the average increase between the pre-test results is 6.33 points and the post-test average is 12.67. Based on the research results that have been obtained by analysis and hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant effect of variations in Game simulation passing exercises on the results of soccer passing in male athletes aged 12-14 years at Stabat Gold Leaf SSB.*

Keywords: *Passing Practice, Simulation Games, Football*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan kegiatan olahraga yang sudah tua usianya, yang telah dimainkan sejak ribuan tahun lalu walaupun masih dalam bentuk sederhana. Kelebihan dari olahraga sepakbola ini adalah semua orang mampu melakukannya tidak memandang jenis kelamin, usia, jabatan, suku, agama dan lain sebagainya, asalkan ada kemauan dan motivasi yang kuat semua orang bisa melakukan olahraga sepakbola dengan baik. Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, tidak cukup hanya dengan kegemaran dan kesenangan akan tetapi banyak faktor yang harus dilatih dan diolah baik fisik maupun mental. Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), mengoperkan bola (*passing*), dan gerakan-gerakan lainnya. Salah satu teknik Sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik mengoperkan bola (*passing*) jika seseorang mampu

mengoper bola dengan baik maka disinyalir dapat memberikan bola atau mengirimnya kepada teman. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Luxbacher, (2008 : 9) bahwa *passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Setelah melakukan observasi di lapangan SSB Daun Emas ini, peneliti melihat keterampilan mengoper bola masih belum dikuasai dengan baik. Setiap mengoper bola, terlihat beberapa kelemahan seperti masih takut mengoper bola, kurangnya gerakan setelah melakukan *passing* bola dan berlari mengubah arah dan sering akurasi *passing* tidak tepat, atau dengan kata lain pemain belum mempunyai kemampuan *passing* bola yang baik.

Dalam hal ini harus melaksanakan latihan. Karena latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa, 2009:2). Latihan *passing* memang sudah diberikan oleh pelatih saat melakukan latihan, namun saat latihan para atlet banyak yang kurang suka atau bosan dengan latihan. Hal ini disebabkan oleh bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih masih kurang menarik dan kebanyakan latihan yang monoton serta latihan yang dilakukan masih menggunakan metode rangkaian latihan sehingga para atlet merasa cepat jenuh saat melakukan latihan. pelatih saat memberikan latihan kepada atlet juga sangat kurang variasi-variasi latihan yang dapat memberikan kesenangan atau yang membuat latihan tersebut terlihat menarik. Dengan memberikan variasi-variasi latihan yang menarik misalnya dengan latihan menggunakan metode atau pendekatan bermain, dengan demikian para atlet dapat meningkatkan hasil *passing* mereka dengan latihan yang lebih menarik atau di sukai para atlet.

Dunia anak-anak adalah dunia untuk bermain. Adriana (45: 2013) kesenangan merupakan salah satu elemen pokok dalam bermain. Anak akan terus bermain sepanjang aktivitas tersebut menghiburnya. Pada saat mereka bosan, mereka akan berhenti bermain. Membuat suatu program latihan yang menyenangkan adalah suatu hal yang wajib diperhatikan oleh pelatih. Antusias yang diberikan anak akan bertambah ketika program latihan yang diberikan kepada mereka menyenangkan. Sedangkan jika latihan yang diberikan kurang variasi dan kurang menyenangkan maka anak-anak menjadi kurang fokus atau mereka terlihat kurang bersemangat ketika berlatih. Oleh karena itu salah satu cara untuk mengatasi kebosanan adalah dengan permainan atau perlombaan yang disisipkan pada setiap program latihan yang dibuat.

Dengan mempunyai *passing* yang baik, maka pemain akan lebih mudah mengendalikan bola sesuai dengan yang diinginkan, dan dapat menciptakan variasi-variasi gerakan dengan bola yang tentunya sangat berpengaruh pada saat mengoperkan bola. Bentuk-bentuk variasi latihan *passing* dengan menggunakan metode atau pendekatan bermain merupakan bentuk-bentuk latihan yang sangat dibutuhkan pada saat ini terutama bagi sekolah-sekolah sepakbola. Karena

dunia anak-anak adalah bermain sesuai dengan perkembangan anak, untuk itu latihan yang menggunakan metode atau pendekatan bermain anak atau atlet akan berlatih dan bermain sepanjang aktivitas tersebut dapat menghiburnya.

Dengan adanya beberapa hasil produk penelitian pengembangan variasi latihan *passing* menggunakan metode atau pendekatan bermain, maka peneliti berniat untuk melakukan eksperimen terhadap salah satu dari produk pengembangan variasi latihan *passing* dengan metode atau pendekatan bermain ini. Produk yang penulis teliti adalah Produk Pengembangan Variasi Latihan *passing* Simulasi *Game* dari skripsi Khairul Nasution.

Setelah melakukan pengamatan awal di SSB Daun Emas Stabat, peneliti melakukan pengambilan data awal kepada 15 orang pemain berusia 12-14 tahun di SSB Daun Emas Stabat. Pengambilan data awal dilakukan oleh peneliti berdasarkan buku Panduan Tes Keterampilan Sepakbola Untuk SSB (Ardi Nusri, 2018) yakni tes keterampilan Mengoper dan menerima bola (*Passing and Receiving*). Kurangnya keterampilan *passing* yang dilakukan dapat dilihat dari hasil pengambilan sampel atau data awal keterampilan dasar *passing* atlet oleh peneliti, dari 15 atlet sebagai sampel data awal 53,55% di kategorikan kurang sekali sedangkan 46,45% di kategorikan kurang. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasanya atlet sekolah sepakbola Daun Emas Stabat sangat membutuhkan bentuk-bentuk variasi latihan *passing* yang menarik dan tidak membosankan agar dapat meningkatkan hasil *passing* sepakbola dengan baik. Sehingga penelitian ini dapat mengetahui apakah variasi latihan *passing* simulasi game berpengaruh terhadap peningkatan hasil keterampilan *passing* sepak bola di SSB Daun Emas usia 12-14 tahun atau tidak.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen menggunakan desain “*One-Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan dilapangan sepak bola SSB Daun Emas Stabat, Kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Arikunto (173 : 2017) menyatakan bahwa, “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah atlet/siswa SSB Daun Emas Stabat Usia 12-14 tahun yang berjumlah 15 orang, yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *passing* bola, Alat atau instrument dalam penelitian ini menggunakan instrument tes (Ardi Nusri, 8 : 2018). Tes umpan pendek dan menerima bola (*short passing and receiving*). Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan mengoper dan menerima bola (*passing and receiving*). Prosedur

teknik analisis data dalam penelitian ini yakni data yang telah terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

- a) Uji Normalitas $z_i = \frac{x_i - x}{s}$
- b) Uji Homogenitas $F = \frac{\text{Variasi terbesar}}{\text{Variasi terkecil}}$
- c) Uji Hipotesis
1. Mencari rata-rata beda $B = \frac{\sum B}{n}$
 2. Mencari simpangan baku beda $s_B^2 = \frac{n \sum B^2 - (\sum B)^2}{n(n-1)}$
 3. Mencari t hitung (uji-t) $t = \frac{B}{s_B / \sqrt{n}}$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan keterampilan *passing*, maka dilakukan uji-t. Dengan terujinya normalitas dan homogenitas, data hasil penelitian, maka syarat untuk analisis uji-t telah terpenuhi.

Pengujian hipotesis berdasarkan pada :

Ho : Tidak ada peningkatan terhadap kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Daun Emas Stabat usia 12-14 tahun setelah mengikuti latihan Variasi *passing* simulasi game.

Ha : Adanya peningkatan terhadap kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Daun Emas Stabat usia 12-14 tahun setelah mengikuti latihan Variasi *passing* simulasi game.

Pengujian hipotesis menggunakan analisis uji-t merujuk pada Sudjana Perhitungan uji-t secara lengkap dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda	dk (n-1)	t _{hitung}	t _{tabel α=0,05}
N	12	12	12	11	15.28	1.79
Σ	79	152	73			
X	6.58	12.66	6.08			
S	1.56	2.70	1.14			

Keterangan

- N = Nilai Jumlah sampel
 Σ = Nilai Jumlah data
 X = Nilai Rata- rata
 S = Simpangan Baku
 Dk = Derajat kebebasan.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu ada atau tidaknya pengaruh latihan variasi *passing* simulasi *game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola dalam permainan sepak bola pada siswa usia 12-14 tahun SSB Daun Emas Stabat, diperoleh t_{hitung} 15.28 dan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($12-1=11$) pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 2.20$. maka $t_{hitung}=15.28 > t_{tabel}=1.79$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh latihan variasi *passing* simulasi *game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola dalam permainan sepak bola pada siswa usia 12-14 tahun SSB Daun Emas Stabat”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *passing* simulasi *game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola dalam permainan sepak bola pada Siswa Usia 12-14 tahun SSB Daun Emas Stabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana. (2013). *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Selemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Joseph A, Luxbacher. (2008). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Khairul Nasution. (2017). *Pengembangan Variasi Latihan Passing Simulasi Game*. Unimed Press. Medan.
- Nusri.A. (2018). *Tes Keterampilan Sepakbola untuk SSB*. Prima Nusantara. Semarang.
- Sudjana.(2012). *Metode Statistika*.Tarsito. Bandung.