

**PENGARUH METODE KESELURUHAN TERHADAP KETEPATAN
SHORT PASSING PEMAIN SEPAKBOLA KU 14-15 TAHUN
DI SSB Satria Pandawa Sleman**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Alfanda Carsten Agreta
NIM. 14602244018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

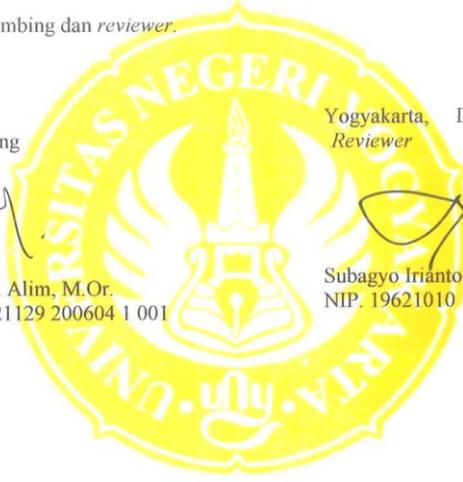
Jurnal yang berjudul “Pengaruh Metode Keseluruhan terhadap Ketepatan *Short Passing* Pemain Sepakbola KU 14-15 Tahun di SSB Satria Pandawa Sleman” yang disusun oleh Alfanda Carsten Agreta, NIM. 14602244018 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing


Dr. Abdul Alim, M.Or.
NIP. 19821129 200604 1 001

Yogyakarta, Desember 2018
Reviewer


Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001



PENGARUH METODE KESELURUHAN TERHADAP KETEPATAN *SHORT PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA KU 14-15 TAHUN DI SSB SATRIA PANDAWA SLEMAN

THE OVERALL METHOD OF INFLUENCE AGAINST THE ACCURACY OF SHORT PASSING AGE GROUPS 14-15 SOCCER PLAYER OF THE YEAR IN THE SSB SATRIA PANDAWA SLEMAN

Oleh : Alfanda Carsten Agreta, Pendidikan Keperawatan FIK UNY
Email : akbaridhammm@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*The One Group Pretest Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Satria Pandawa Sleman. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB Satria Pandawa KU 14-15 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian "melakukan *passing* rendah menuju sasaran". Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman", dengan nilai $t_{hitung} 3,824 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: metode keseluruhan, ketepatan *short passing*, sepakbola KU 14-15 tahun

Abstract

This research aims to know the influence of overall method against an increase in the accuracy of short passing age groups 14-15 soccer player of the year in the SSB Satria Pandawa Sleman. This research uses experimental methods to the design of "The One Group Pretest Posttest Design". The population in this research is the football player in SSB Satria Pandawa Sleman. The sampling technique using a purposive sampling, the criteria are: (1) a list of the present exercise of at least 75% (liveliness following exercise at the time of treatment), (2) Student SSB Satria Pandawa age groups 14-15 year, (3) the student is willing to follow the treatment to end, the (4) male-sex. The instruments that will be used i.e. play soccer skills tests compiled by Subagyo Irianto (1995:9) in the "performing a low passing towards a goal". Data analysis using the test t significance level of 5%. The results showed that there was a significant influence on the overall method to increased precision of short passing age groups 14-15 soccer player of the year in the SSB Satria Pandawa Sleman ", with a value $t_{calculate} 3.824 > t_{tabel} 2.069$, significance and value $0.001 < 0.05$, so the $H_a <$ accepted.

Key words: method, accuracy, and overall short passing, age groups football 14-15 years

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang

diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, 2000: 7). Seorang pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu: faktor genetik atau

keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Scheunemann, 2008: 17). Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepakbola nasional. Pembinaan sepakbola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Melalui SSB ini dapat dijadikan sebagai lumbung bagi bangsa Indonesia untuk merekrut calon-calon atlet sepakbola yang berkualitas. Dari inilah anak-anak dapat belajar berbagai teknik dasar permainan sepakbola. Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahkan pemain tersohor asal Belanda Johan Cryuff berkata, “bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun” (Scheunemann, 2008: 24). Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang

bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 2001: 12).

Sucipto (2000: 17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan penjaga gawang (*goal keeping*). Pendapat lain menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Dalam permainan sepakbola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut (Collet, 2012: 113). Burcak (2015: 2861) menyatakan bahwa *passing* yang baik sangat berperan penting

untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, *passing* yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung menciptakan gol ke gawang. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Adam, et.all., (2013: 654) bahwa 80% terjadinya gol dalam sepakbola karena tiga operan *passing* atau lebih. Tiga operan *passing* artinya bahwa terjadinya gol dalam pertandingan diawali dari tiga kali atau lebih pemain melakukan *passing* kepada teman satu timnya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih sepakbola di SSB Satria Pandawa, masih ada pemain yang belum tepat melakukan *short passing* kepada temannya, pemain dalam melakukan *passing* bolanya terlalu jauh ke samping maupun ke depan, sehingga teman yang menerima bola sulit untuk menjangkau bola yang diterimanya karena terlalu jauh dari jangkauan kedua kaki. Pelatih menyatakan bahwa rata-rata lebih sering melakukan kegagalan mengarah tepat kepada temannya sendiri. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan *passing* sudah ada namun untuk variasi latihannya masih kurang. Porsi untuk latihan *passing* juga dirasa kurang jika dibandingkan dengan porsi latihan teknik yang lain. Maka dengan demikian harapan pelatih dan penulis menginginkan setiap pemain dapat melakukan *short passing* dengan baik, dengan akurasi yang tepat.

Masalah lain yang dihadapi pada pemain pada saat melakukan *passing* yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki pemain yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (3) posisi tubuh tidak seimbang saat menendang. Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Mengatasi hal tersebut, perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *short passing* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1982: 15). Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan keseluruhan. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Seperti dikemukakan Harsono (2015: 142) bahwa, "Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara

khusus apabila atlet atau subjek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut". Lutan (2002: 411) menyatakan, "Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana". Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila siswa seringkali melakukan kesalahan.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari

memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "The One Group Pretest Posttest Design" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB Satria Pandawa Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2018. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Sabtu, 1 September 2018, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada hari Senin, 1 Agustus 2017. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu.

Target/Subjek Penelitian

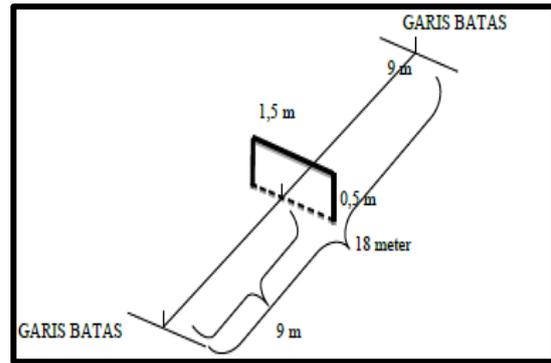
Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Satria Pandawa yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1)

daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB Satria Pandawa KU 14-15 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 orang.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



Gambar 1. Tes Mengoper Bola Rendah (Sumber: Irianto, 1995: 34)

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

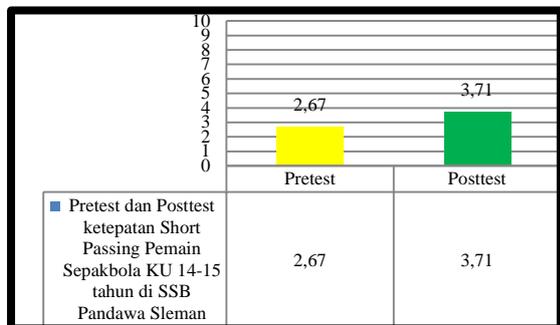
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel, maka H_0 ditolak, jika *t* hitung lebih besar dibanding *t* tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman, didapat nilai minimal = 1,00, nilai maksimal = 5,00, rata-rata (*mean*) = 2,67, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,87, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 2,00, nilai maksimal = 7,00, rata-rata (*mean*) = 3,71, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,30.

Pretest dan posttest ketepatan short passing pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pretest dan Posttest Ketepatan Short Passing Pemain Sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman

Hasil Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	P	Keterangan
Pretest	0,135	Normal
Posttest	0,103	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Posttest- Posttest	0,096	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

Menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha : “ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan short passing pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman”

H0 : tidak ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman”

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Short Passing

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
2,667	3,824	2,069	0,001	1,042	39,06%
3,708					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,824 dan t_{tabel} 2,069 ($df_{23;0,05}$) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 3,824 > t_{tabel} 2,069, dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang

berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 2,67, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 3,71. Besarnya peningkatan ketepatan *short passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,04, dengan kenaikan persentase sebesar 39,06%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman, yaitu sebesar 9,59%. Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari.

Pelaksanaan pembelajaran secara keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan mengenai gerak dasar pukulan lob yang baik dan benar meliputi sikap awal, gerakan pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Bagian-bagian gerakan *short passing* tersebut dijelaskan secara terperinci dan didemonstrasikan. Selanjutnya pemain melakukan gerakan *short passing* secara langsung dari sikap awal sampai gerak lanjutannya secara berulang-ulang. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Suhendro (1999: 3.56) bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang

menitikberatkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Seperti dikemukakan Harsono (2015: 142) bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”. Lutan (2002: 411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Mahendra dalam “Modul Teori Belajar Mengajar Motorik” (2007: 273-275) menyatakan bahwa metode global atau metode keseluruhan atau *whole method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus. Dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah-pecahkan menjadi bagian-bagian.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi

terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan *short passing* pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman”, dengan nilai $t_{hitung} 3,824 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 diterima.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Program latihan harus dikonsultasikan/validasi dengan dosen ahli terlebih dahulu.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, D, Morgans, R, Sacramento, J, Morgan, S, & Williams, M.D. (2013). Successful short passing frequency of defenders differentiates between top and bottom four English Premier League teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol 13, pp. 653-668.
- Burcak, K. (2015). The effects on soccer passing skills when warming up with two different sized soccer balls. *Academic Journals*, Vol. 10 (22), pp. 2860-2868.
- Collet, C. (2012). The possession game? a comparative analysis of ball retention and team succes in european and international football. *Journal Of Sports Scienses*, Vol 1/14.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*.
Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.

Lutan, R. (2002). *Dasar-dasar kepelatihan*.
Jakarta: Departemen Pendidikan
Nasional.

Nosseck, Y. (1982). *Teori umum latihan*.
(Terjemahan M. Furqon). Logos: Pan
African Press Ltd. (Buku asli
diterbitkan tahun 1992).

Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar
dan aplikasi pembelajaran motorik
deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung:
Nusa Media.

Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak
bola modern*. Malang : Dioma.

Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor
learning and performance (5th ed)*.
Champaign: Human Kinetics.

Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta:
Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian
pendidikan: pendekatan kuantitatif,
kualitatif, dan R & D*. Bandung:
Alfabeta.

Suhendro, A. (1999). *Dasar-dasar
kepelatihan*. Jakarta: Universitas
Terbuka.

Sukardi. (2015). *Metodologi penelitian
pendidikan. (kompetensi dan
praktiknya)*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain
sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.