

PENGARUH LATIHAN PASSING MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI MAN PACITAN KABUPATEN PACITAN

EFFECT OF EXERCISE PASING USING TARGETS TO PASSING SKILLS OF STUDENT IN FOOTBALL EXTRACURRICULAR

Oleh: Mohamad Nur Fathony Pratama, Universitas Negeri Yogyakarta,
fathony_tondak@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Sample yang digunakan dalam eksperimen ini adalah siswa kelas XI yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Man Pacitan. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pretest-posstest one group*. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan *passing* menggunakan target. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* siswa berdasarkan instrument dengan nilai reliabel 0,82 dan nilai validitas 0,77. Hasil analisis statistik menunjukkan hasil uji-t antara *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai t hitung sebesar -12,161 dan t tabel sebesar -2,093 (df = 19) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih kecil dari negatif t-tabel maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre-test* = 4,3 dan nilai rata-rata *post-test* = 6,7, karena nilai rata-rata *postest* lebih besar dari nilai rata-rata *pretest*, maka ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa sebesar 21,08 %.

Kata Kunci: *Passing*, Target, Sepakbola

Abstract

This study aims to determine the effect of passing exercises using the target before and after exercise in football extracurricular activities at MAN Pacitan. This study is kind of experimental research. Sample used in this experiment is a class XI student who follow extracurricular football in Man Pacitan. The study design used is one-group pretest - posstest .Treatments that use the target passing drills. The tests used to measure the ability of passing students based instrument with reliable value 0.82 and validity value 0,77 . Statistical analysis shows the results of t-test between pre-test and post-test values t -12.161 and t table - 2.093 (df = 19) at a significance level of 5 % , because t is smaller than the negative t-table then there significant influence. Judging from the average value, the obtained value of the average pre-test = 4.3 and the average value of the post-test = 6.7, because the average value postest greater than the average value of the pretest, then there the effect of passing using the target to passing skills is 21.08 %.

PENDAHULUAN

Pendidikan membuat siswa terbiasa untuk belajar. Belajar menurut Siregar (2010 : 5) merupakan suatu proses dengan tujuan untuk merubah tingkahlaku pada dirinya. Perubahan ini terjadi akibat adanya interaksi dengan lingkungan. Hal ini membuat pendidikan memiliki peranan penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia. Pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia melalui pendidikan.

Pemerintah mewujudkan hal tersebut dengan membuat kurikulum pendidikan. Kurikulum pendidikan yang sekarang digunakan sekarang adalah sebagian Kurikulum 2013 dan sebagian kembali ke kurikulum 2006 (KTSP). Kedua kurikulum tersebut mengatur proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini disebabkan isi pasal 3 UU No.20 Tahun 2003. Berdasarkan isi UU No. 20 Tahun 2003 tersebut menjelaskan peran penting pendidikan jasmani dan kesehatan untuk membentuk manusia yang sehat. Manusia Indonesia yang sehat diharapkan mampu mendukung

kreatifitas dan kemandirian dalam kehidupan yang lebih baik. Bentuk penerapan UU No.20 Tahun 2003 pada pembelajaran jasmani dan kesehatan disekolah dilaksanakan dengan beberapa kegiatan, antara lain ekstrakurikuler dan intrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendukung kegiatan pembelajaran di kelas.

Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/Kep/O/1992 dapat diketahui bahwa ekstrakurikuler sangat membantu siswa untuk menambah pengetahuan dan keterampilan yang menunjang kegiatan pembelajaran dikelas. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang direncanakan dan dikelola oleh guru. Khususnya guru yang diberi tanggung jawab oleh sekolah untuk membina ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi beberapa bidang, antara lain olahraga, seni budaya, pramuka, karya ilmiah, PMR, dll. Berdasarkan penjelasan tersebut maka pendidikan olahraga harus mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler untuk mendukung pembelajaran di kelas.

Pendidikan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang membutuhkan ekstrakurikuler. Hal ini dikarenakan ketercapaian hasil belajar pada pembelajaran olahraga membutuhkan latihan yang berulang. Sehingga siswa membutuhkan latihan diluar jam pelajaran dikelas. Ekstrakurikuler olahraga membantu siswa meningkatkan berbagai kemampuan teknik dasar pada cabang olahraga.

Hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan diperoleh beberapa data. Kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati adalah ekstrakurikuler olahraga khususnya sepakbola. Sepakbola merupakan bidang olahraga yang memiliki peserta paling banyak dari pada bidang olahraga yang lainnya. Seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola adalah siswa laki-laki. Beberapa perlombaan sepakbola ditingkat sekolah merupakan kegiatan yang menjadi tujuan dari ekstrakurikuler sepakbola. Sekolah berharap dengan pembinaan melalui ekstrakurikuler sepakbola, siswa mampu menunjukkan bakat dan kemampuannya yang dimiliki. Akan tetapi, kegiatan ekstrakurikuler ini belum

sepenuhnya dilaksanakan secara optimal. Kurang optimalnya kegiatan tersebut bisa dilihat dari beberapa teknik dasar yang kurang dikuasai oleh siswa, antara lain *passing*, *dribbling*, *shooting* dan taktik pada saat bermain. Hal ini menurut pembina ekstrakurikuler disebabkan belum optimalnya pola latihan yang biasa digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan dengan menerapkan beberapa pola latihan yang diberikan oleh guru. Pola latihan yang digunakan adalah instruksi langsung dari guru lalu siswa mempraktikkannya. Akan tetapi pola latihan tersebut masih kurang memotivasi siswa untuk lebih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal ini dapat dilihat dari beberapa fakta saat kegiatan ekstrakurikuler seperti, sebagian siswa masih ada yang tidak memperhatikan pada saat guru memberikan penjelasan tentang pola latihan yang dimaksud. Beberapa siswa masih kurang serius untuk mempraktikkan pola latihan yang diajarkan oleh guru. Hal ini menunjukkan kurangnya motivasi siswa yang disebabkan oleh pola latihan yang kurang menarik.

Teknik dasar yang dipelajari pada saat kegiatan ekstrakurikuler meliputi, teknik dasar *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Menurut hasil wawancara dengan guru pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga menyatakan bahwa teknik dasar *passing* dan *shooting* adalah teknik dasar yang masih sulit dipahami oleh siswa. Hal ini berpengaruh terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Hasil wawancara ini mendukung peneliti untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola terutama kemampuan *passing* dan *shooting*.

Masalah yang diperoleh dari hasil wawancara salah satunya adalah kesulitan siswa dalam memahami teknik dasar *passing* dan *shooting*. Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang cukup susah untuk dikuasai siswa, sehingga dibutuhkan pembelajaran yang inovatif. Pembelajaran dan latihan inovatif diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *passing* siswa dalam pembelajaran sepakbola. Teknik dasar *passing* dapat dilakukan dengan beberapa pola latihan. Akan tetapi siswa

mebutuhkan pola latihan yang menarik dan mudah dimengerti. *Passing* berhadapan, *passing* melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan aqua, dan operan melewati holahop merupakan pola latihan teknik dasar *passing* yang sudah dimodifikasi. Sehingga pola latihan ini dapat digunakan dalam pembelajaran sepakbola dan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini meliputi beberapa hal berikut.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yaitu latihan *passing* menggunakan target dan kemampuan *passing*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pretest-posttest one group*” (Sandjaja, 2006: 124). *Pretest-posttest one group* adalah desain dengan observasi 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Observasi dilakukan sebelum eksperimen (O_1), disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*.

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Gambar 11. Desain Penelitian

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan tes awal (*pretest*) dilakukan pada Desember 2015 pukul 15.00 – 17.00. Perlakuan dilaksanakan pada pukul 15.00 – 17.00 dari minggu pertama Januari 2016 sampai Maret 2016. Dari masing-masing *pretest* dan *posttest* dilaksanakan satu kali, sedangkan *treatment* dilaksanakan 3 kali dalam seminggu.

Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini 20 orang, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil subjek penelitian didasarkan atas tujuan tertentu.

Prosedur

Pengambilan data dan perlakuan (*treatment*) dilakukan di MAN Pacitan Kab.Pacitan. Perlakuan dilaksanakan pada pukul 15.00 – 17.00. Dari masing-masing *pretest* dan *posttest* dilaksanakan satu kali, sedangkan *treatment* dilaksanakan 3 kali dalam seminggu.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh adalah kuantitatif berupa skor kemampuan *passing*. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* siswa berdasarkan instrumen dengan nilai reliabel 0,82 dan nilai validitas 0,77. Data diperoleh melalui tes praktik.

Teknis Analisis Data

Data yang diperoleh akan diuji menggunakan Uji-T. Data yang akan diujikan dengan teknik ini harus memenuhi beberapa asumsi. Asumsi tersebut antara lain terdistribusi normal dan homogen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berupa hasil pretes dan posttes sebagai berikut:

Tabel 9. Peningkatan *Pre-test* dan *Post-test* Keterampilan *Passing* Bawah

No	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Kategori
		F	%	F	%	
1	0-3	7	35	0	0	Kurang
2	4-7	13	65	15	75	Sedang
3	8-10	0	0	5	25	Baik
Jumlah		20	100	20	100	

Hasil uji T menunjukkan data sebagai berikut:

		Nilai t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-12.161	19	.000

Dari *output* *passing* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan dapat kita lihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa

probabilitas <0.05 yang berarti juga bahwa H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

Besarnya pengaruh metode latihan *passing* menggunakan target dapat dilihat pada tabel 13. Tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa pada saat *pre-test* 35 % memiliki kemampuan *passing* dalam kategori kurang, serta 65% siswa pada kategori sedang. Kategori baik sejumlah 0%. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu kemampuan siswa di awal latihan rata-rata berkemampuan sedang dan kurang.

Kemampuan siswa diakhir latihan (*post-test*) menunjukkan 0% untuk kategori kurang, 75 % untuk kategori sedang dan 25 % untuk kategori baik. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu rata-rata kemampuan siswa setelah latihan ada di kategori sedang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *passing* siswa setelah menggunakan metode latihan *passing* menggunakan target.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan yaitu *pre-test* dan *post-test* latihan *passing* menggunakan target pada siswa ekstrakurikuler MAN Pacitan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Saran

Bagi pelatih atau guru untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa pada permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (1995). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persaja.
- Bambang, S. (2012) *Prinsip Asesmen & Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Bradford N. Strand et al. (1955). *Assessing Sport Skills*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta. UNY.
- Eko, P. W. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Johnson, L Barry. (1979). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. USA : Burgess Publishing Company.
- Jonathan Sarwono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Joseph A. Luxbacher. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persaja.
- Komarudin (2011). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Puji santoso (2012) *Efektifitas Latihan Beban Dengan Metode Compound Set dan Set System Terhadap Hypertrophy Otot Lengan Member Fitness Club Arena International*. skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sandjaja Heriyanto. (2006) *Metode Penelitian*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta.
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik Buku I*. Bandung : Remadja Karya Offset.

Sugiyono.(2011).*Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung :Alfabeta.

Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.

Surat Keterangan Dirjen Dikdasmen Nomor 226/Kep/O/1992.

Tri Ani Hastuti.(2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani “*Jurnal Pendidikan Indonesia*”. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.

Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.