

PENGARUH LATIHAN *BURPEE SMALL SIDED GAMES* DAN *DEPTH JUMP SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING BAWAH SSB MATRA* KU 13-14 TAHUN

E-JOURNAL

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



Oleh:
Muhammad Akbar
NIM. 14602241023

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

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games* terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah SSB Matra KU 13-14 Tahun“ yang disusun oleh Muhammad Akbar, NIM. 14602241023 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

Yogyakarta, Juli 2018
Reviewer



Dr. Or. Mansur, MS.
NIP. 195705191985021001



Nawan Primasoni, M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

PENGARUH LATIHAN *BURPEE SMALL SIDED GAMES* DAN *DEPTH JUMP SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING* BAWAH SSB MATRA KU 13-14 TAHUN

EFFECT OF BURPEE SMALL SIDED GAMES TRAINING AND DEPTH JUMP SMALL SIDED GAMES ON IMPROVEMENT OF LOW PASSING ACCURACY OF SSB MATRA AGED 13-14 YEARS OLD

Oleh : Muhammad Akbar, Pendidikan Kepelatihan FIK UNY
Email : akbaridhammm@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak Bola MATRA KU 13-14 Tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SSB MATRA yang berjumlah 48 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB MATRA KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang. Instrumen akurasi *passing* bawah menggunakan tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Irianto (1995: 9). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 8,835 > t_{tabel} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 43,39%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 5,237 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 30,77%. (3) Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,80.

Kata kunci: burpee small sided games, depth jump small sided games, akurasi passing bawah

Abstract

The research intends at finding out the effect of *burpee small sided games* and *depth jump small sided games* on low passing accuracy improvement of students of Sekolah Sepak Bola (Football School) MATRA Aged 13-14 years old. The research used experiment method with "two groups pre-test-post-test design" design. The population of the research was students of SSB MATRA totalling 48 students. The sampling technique employed *purposive sampling*, with the criteria: (1) attendance list of training minimum 75% (actively follow the training during treatment), (2) student of SSB MATRA Aged 13-14 years old, (3) the student was willing to follow the treatment until the end , (4) male. Based on the criteria that met, 20 students were qualified. The low passing accuracy instrument used low passing ball test compiled by Irianto (1995: 9). The data analysis was by using t test with significance level 5%. The research results show that; (1) there is significant effect of *burpee small sided games* training on improvement of low passing accuracy of students of MATRA Football School Aged 13-14 Years, with t calculate $8.835 > t_{table} 2.262$, significance value $0.000 < 0.05$, and percentage increase 43.39%. (2) There is significant effect of *depth jump small sided games* training on improvement of low passing accuracy of students of MATRA Football School Aged 13-14 Years Old, with t calculate $5.237 > t_{table} 2.262$, and significance value $0.001 < 0.05$, and percentage increase 30.77%. (3) The *burpee small sided games* training is better than the *depth jump small sided games* training on increasing low passing accuracy of students of MATRA Football School Aged 13-14 Years Old, with an *posttest* average difference 0.80.

Keywords: burpee small sided games, depth jump small sided games, lower passing accuracy

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Di Indonesia banyak terdapat klub-klub sepakbola dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengcab (Pengurus Cabang PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), Divisi III, Divisi II dan Divisi I PSSI Pusat sampai klub Non Amatir yang berkompetisi ditingkat divisi utama dan Liga Super Indonesia (Primasoni & Sulistiyono, 2010).

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selain kemampuan individu yang harus baik, sangat penting juga menjaga kekompakan tim dengan membangun kerja sama yang baik antar pemain, maka dari itu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengolah bola dengan baik agar bisa tampil maksimal dalam pertandingan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar jangan sampai kemasukan bola.

Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: pengenalan bola dengan bagian

tubuh (*ball feeling*), mengoper bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle*), melempar bola ke dalam (*throw in*), menjaga gawang (*goal keeping*). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Muhajir (2007: 25) teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola ke dalam, teknik menjaga gawang.

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. 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 sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola 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 sepak bola 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).

Teknik *passing* dalam permainan sepak 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).

Penelitian Göral (2015) menyatakan bahwa:

Ball possession percentages of the successful teams vary between 50.32% and 56.71%. Among 17102 passing attempts of successful teams, it was determined that 13378 were successful having a high rate of passing success such as 78.22%. As a result, in the organizations such as World Cup which elite athletes participated, while successful teams had high rates of the ball possession it can be said that having the ball in midfield and offensive region and passing attempt, successful passing scores, passing success percent at a high level are the most basic principles that bring success.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas 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.al., (2013) bahwa “*reported that approximately 80% of goals scored were the result of a short sequence of three or less passes*”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa 80% terjadinya gol dalam sepak bola karena tiga operan *passing* atau lebih.

Maguwo Putra (MATRA) adalah salah satu Sekolah Sepak bola (SSB) di Kabupaten Sleman yang berada di daerah Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta yang terletak di dusun Sambilegi, desa Maguwoharjo yang berdiri pada tahun 1998. *Home Base* SSB MATRA terletak di lapangan Kradenan Sambego Maguwoharjo. Tim seniornya sendiri bernama Persada Muda Indonesia (PIM). SSB MATRA terdiri dari beberapa KU, yaitu KU 7-16 tahun. Jumlah muridnya adalah 115 siswa dari semua KU kecuali tim seniornya. MATRA juga merupakan salah satu SSB dengan prestasi yang bagus baik kelompok usia dini dan tim seniornya. Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi tersebut, maka perlu adanya pembinaan siswa atau atlet melalui latihan yang terstruktur dengan baik. Salah satu teknik yang perlu ditingkatkan dalam sepak bola di SSB MATRA adalah akurasi *passing* bawah.

Berdasarkan hasil evaluasi beberapa kali laga ujicoba dan kompetisi KU 13-14 terakhir ditemukan bahwa pemain SSB MATRA

banyak melakukan kesalahan *passing* dan secara umum tingkat akurasi *passing* pemain masih kurang. Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya perubahan metode latihan dalam membina siswa SSB MATRA untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam bermain sepak bola guna mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih sepak bola di SSB MATRA Yogyakarta, masih ada siswa yang belum tepat melakukan *short passing* kepada temannya, siswa 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. 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 siswa dapat melakukan *short passing* dengan baik, dengan akurasi yang tepat.

Masalah lain yang dihadapi pada siswa SSB MATRA Yogyakarta pada saat melakukan *passing* yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki siswa 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 sepak bola, 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. Beberapa media nasional maupun internasional akhir-akhir ini ramai membicarakan tentang latihan menggunakan metode *Small Sided Games* (SSG). SSG merupakan salah satu bentuk latihan sepak bola yang sedang berkembang pada saat ini. SSG adalah suatu bentuk latihan permainan sepak bola dengan jumlah pemain disesuaikan dengan luas grid yang digunakan (WCCYCL, 2003: 1). Ukuran maksimal grid yang digunakan 30 x 40 yards atau 27,522 X 36,697 meter.

Small Sided Games adalah suatu bentuk latihan yang dibuat kedalam bentuk permainan sepak bola dengan ukuran lapangan diperkecil serta jumlah pemain lebih sedikit dari permainan sepak bola biasanya sehingga sentuhan terhadap bola akan lebih banyak.

Dalam latihan ini banyak unsur yang dilatih meliputi teknik, fisik, dan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet. Kaitannya dengan akurasi *passing* bawah ialah dalam *SSG* ukuran lapangan diperkecil serta jumlah pemain lebih sedikit dari sepak bola biasanya sehingga kemungkinan untuk melakukan umpan jauh / *long pass* itu sangat kecil bahkan tidak memungkinkan untuk melakukan itu karena lapangan lebih sempit dan pemain dituntut untuk melakukan *passing secara* cepat dan tepat agar tidak dipotong pemain lawan. Disinilah akurasi *passing* bawah akan dilatih dengan banyak sentuhan terhadap bola dan banyak melakukan *passing* bawah secara cepat dan tepat karena jika tidak, bola akan mudah direbut oleh pemain lawan dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil daripada lapangan permainan sepak bola pada umumnya.

Di samping *Small sided Games*, akan ditambahkan dengan latihan *Burpee* dan *Depth Jump* untuk mengetahui apakah ada perbandingan antara kelompok *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games*. *Burpee* juga dikenal sebagai *squat thrust*, adalah salah satu latihan olahraga tanpa peralatan yang melatih seluruh badan dan merupakan latihan kardiovaskular yang baik dan efektif untuk dilakukan. Pemberian pelatihan *burpee's* akan meningkatkan unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi serta keseimbangan dinamis sehingga berdampak terhadap peningkatan kelincahan kaki. Latihan ini menyebabkan peningkatan aktivitas otot-otot baik anggota gerak atas maupun anggota gerak bawah, dengan kombinasi dari gerakan *standing*, *squat down*, dan *plank* saat latihan berlangsung akan meningkatkan kontraksi otot (Tamakrin, 2014). Pada posisi *squat down*

akan terjadi kontraksi otot tungkai yang menyebabkan meningkatnya massa otot sehingga kekuatan otot akan meningkat. Posisi *plank* menuju posisi *squat down* keseimbangan dinamis akan terlatih akibat adanya koordinasi antar otak dan otot. Otot-otot yang berkontraksi searah akan berkontraksi lebih cepat, dan akan meningkatkan inhibisi dari otot-otot yang berkontraksi namun menghasilkan gerak yang berlawanan. Pada posisi *squat down* juga dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, sehingga sendi menjadi lebih lentur dan lingkup gerak sendi menjadi lebih baik (Govind, et al, 2014). *Burpee* dilakukan dengan awalan berdiri, kemudian melakukan posisi *push up* dan melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

Depth Jump merupakan latihan *plyometric* yang efektif untuk melatih variasi otot. Secara anatomi gerakan *depth jump* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada pada bagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan *depth jump* meningkatkan kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki (Hsieh et.al, 2008). Latihan ini melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau sering disebut *power* otot tungkai untuk mencapai gerak *vertical jump* yang maksimal. Secara kinematis, latihan *depth jump* mencakup komponen dari gerakan tungkai atas dan tungkai bawah. *Depth Jump* dilakukan dengan awalan berdiri kemudian jongkok menyentuh tanah, lalu melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games* terhadap

Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2010: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah ” *two groups pre-test-post-test design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB MATRA yang beralamat di daerah Maguwoharjo Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Sekretariat SSB MATRA berada di Kantor Balai Desa Maguwoharjo Jl. Arteri KM 01 Maguwoharjo Sleman telp. (0274) 488739. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2018 pengambilan data *pre-test*, kemudian penelitian dimulai pada tanggal 12 Maret 2018 sampai dengan 20 April 2018 diakhiri pada tanggal 23 April 2018 pengambilan data *post-test*, dan untuk program latihan dilakukan 16 kali tatap muka dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SSB MATRA yang berjumlah 48

orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut 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 MATRA KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

Prosedur

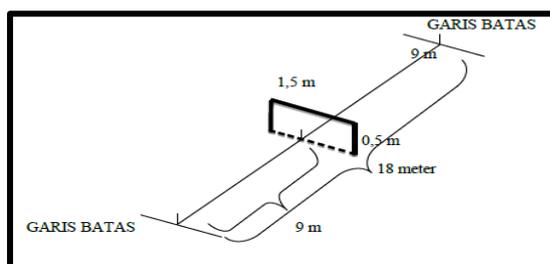
Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 siswa. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pre test* terhadap keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pre test* disusun berdasarkan peringkat. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan metode latihan *burpee small sided game* dan kelompok B diberi perlakuan metode latihan *depth small sided game*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga

mudah diolah (Arikunto, 2010: 136). Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepak bola 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, 2010: 34)**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan siswa melakukan tes ketepatan *passing* bawah sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes ketepatan *passing* bawah setelah sampel diberi perlakuan.

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.

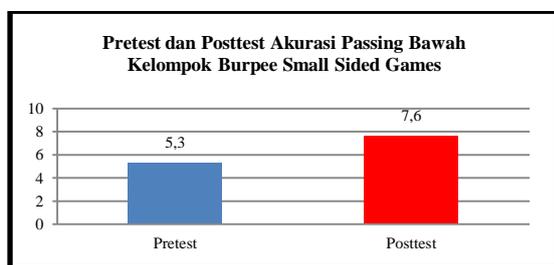
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah menggunakan instrumen tes akurasi *passing* bawah. Setiap atlet melakukan tes ketepatan *passing* sebanyak 10 kali kesempatan kemudian dijumlahkan. Hasil penelitian akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun dideskripsikan sebagai berikut:

a. Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok *Burpee* SSG

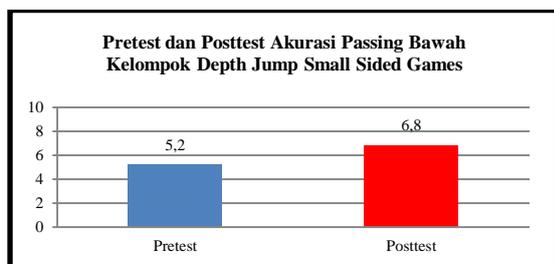
Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 6,00, rata-rata = 5,30, simpang baku = 0,67, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 7,00, nilai maksimal = 9,00, rata-rata = 7,60, simpang baku = 0,69. *Pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah kelompok latihan *burpee small sided games* sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Burpee* Small Sided Games

b. Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok *Depth Jump* SSG

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 6,00, rata-rata = 5,20, simpang baku = 0,78, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 5,00, nilai maksimal = 8,00, rata-rata = 6,8, simpang baku = 0,91. *Pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah kelompok latihan *depth jump small sided games* sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Depth Jump* Small Sided Games

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
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,452	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,312	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,587	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,386	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
<i>Pretest</i>	0,635	Homogen
<i>Posttest</i>	0,701	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

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Burpee Small Sided Games*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Akurasi Passing Bawah Kelompok Burpee Small Sided Games

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
5,300	8,835	2,262	0,000	2,30	43,39%
7,600					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,835 dan $t_{table (df 9)}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} $8,835 > t_{tabel}$ 2,262, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”. diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 5,30, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 7,60. Besarnya peningkatan akurasi *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,30 dengan kenaikan persentase sebesar 43,39%.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Depth Jump Small Sided Games*

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Akurasi Passing Bawah Kelompok Depth Jump Small Sided Games

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
5,200	5,237	2,262	0,001	1,600	30,77%
6,800					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,237 dan $t_{table (df 9)}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} $5,237 > t_{tabel}$ 2,262, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”. diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 5,20, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 6,8. Besarnya peningkatan akurasi *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,60 dengan kenaikan persentase sebesar 30,77%.

c. Perbandingan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games*

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada

latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 5. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	%	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
<i>Burpee SSG</i>	43,39%	2,191	2,101	0,042	0,80
<i>Dept Jump SSG</i>	30,77%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 2,191 dan t_{tabel} ($df = 18$) = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,042. Karena $t_{hitung} 2,191 > t_{tabel} = 2,101$ dan $sig, 0,042 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan akurasi *passing* bawah antara *posttest* kelompok latihan *burpee small sided games* dengan *posttest* kelompok latihan *depth jump small sided games*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *burpee small sided games* sebesar 7,60, nilai rerata *posttest* kelompok latihan *depth jump small sided games* sebesar 6,80, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 0,80. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi “Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”, diterima.

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi *passing* bawah setelah

mengikuti latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Burpee SSG terhadap Akurasi Passing Bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *burpee small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan peningkatan persentase sebesar 43,39%. Pemberian pelatihan *burpee* akan meningkatkan unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi serta keseimbangan dinamis sehingga berdampak terhadap peningkatan kelincahan kaki. Latihan ini menyebabkan peningkatan aktivitas otot-otot baik anggota gerak atas maupun anggota gerak bawah, dengan kombinasi dari gerakan *standing*, *squat down*, dan *plank* saat latihan berlangsung akan meningkatkan kontraksi otot (Tamakrin, 2014). Pada posisi *squat down* akan terjadi kontraksi otot tungkai yang menyebabkan meningkatnya massa otot sehingga kekuatan otot akan meningkat. Posisi *plank* menuju posisi *squat down* keseimbangan dinamis akan terlatih akibat adanya koordinasi antar otak dan otot. Otot-otot yang berkontraksi searah akan berkontraksi lebih cepat, dan akan meningkatkan inhibisi dari otot-otot yang berkontraksi namun menghasilkan gerak yang berlawanan. Pada posisi *squat down* juga dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, sehingga sendi menjadi lebih lentur dan lingkup gerak sendi menjadi lebih baik (Govind, et al, 2014). Bentuk latihan ini menggunakan teknik isotonik yang dilakukan dengan prinsip resisten atau beban konstan dan ada perubahan

panjang otot. Karena latihan ini merupakan latihan yang bersifat dinamik, maka latihan ini dapat meningkatkan tekanan intramuskuler dan menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga bentuk latihan ini tidak mudah menimbulkan kelelahan. *Burpee* dilakukan dengan awalan berdiri, kemudian melakukan posisi *push up* dan melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

2. Pengaruh Latihan *Depth Jump* SSG terhadap Akurasi *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *depth jump small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan peningkatan persentase sebesar 30,77%. *Depth Jump* merupakan latihan *plyometric* yang efektif untuk melatih variasi otot. Gerakan *plyometrics* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, karena otot ini merupakan pusat power gerakan untuk *vertical jump*. Gerakan otot dipengaruhi oleh *bounding, hopping, jumping, leaping, skipping, dan ricochet* (Sari & Rahayu, 2008). Gerakan-gerakan dalam *plyometrics* hampir sama antara beberapa teknik. Teknik *depth jump* adalah teknik dengan gerakan melompat dari ketinggian, mendarat ke permukaan yang lunak. Latihan ini memerlukan kotak atau bangku dengan ketinggian kira-kira 25-45 inchi. Permukaan pendaratan agak lunak seperti rumput atau matras. Latihan ini sangat baik untuk otot-otot *quadriceps* dan *hip girdle*, serta punggung bagian bawah dan *hamstring*. *Depth jump* dapat diterapkan untuk berbagai cabang olah raga, karena untuk mengeksposif kekuatan dan kecepatan tungkai, sehingga menghasilkan *power* yang maksimal.

Secara anatomi gerakan *depth jump* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada pada bagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan *depth jump* meningkatkan kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki (Hsieh dkk, 2008). Latihan ini melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau sering disebut *power* otot tungkai untuk mencapai gerak *vertical jump* yang maksimal. Secara kinematis, latihan *depth jump* mencakup komponen dari gerakan tungkai atas dan tungkai bawah. *Depth Jump* dilakukan dengan awalan berdiri kemudian jongkok menyentuh tanah, lalu melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

3. Perbedaan Latihan *Burpee* dan *Depth Jump* terhadap Akurasi *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,80. *Burpee's Exercise* termasuk kedalam bentuk latihan *full body exercise* dimana anggota gerak atas dan anggota gerak bawah ikut andil dalam melakukan gerakan-gerakan pada pelatihan ini. Latihan ini menggunakan teknik isotonik yang dilakukan dengan prinsip resisten atau beban konstan dan ada perubahan panjang otot. Sedangkan *depth jump* termasuk bentuk latihan *plyometric* yang merupakan jenis pelatihan yang disesuaikan untuk menghasilkan suatu gerakan yang kuat dan cepat serta dapat meningkatkan fungsi dari sistem saraf. Meningkatnya fungsi sistem saraf akan mendorong sel saraf untuk saling berhubungan dengan sebuah kekuatan yang

besar yang terpusat. Akibatnya, otot akan berkontraksi lebih cepat dan kuat. Selain itu, *Burpee's Exercise* memiliki keunggulan dibandingkan *depth jump* dikarenakan *Burpee's Exercise* berdampak secara fisiologis bagi banyak otot khususnya otot tungkai dan otot *core* (Waghmare et. al, 2012). Dengan meningkatnya unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai yang didapatkan dari adanya pelatihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menyebabkan kekuatan otot menjadi meningkat, sedangkan kecepatan akan meningkat oleh karena adanya penyesuaian otot terhadap pelatihan, fleksibilitas juga akan meningkat terutama pada sendi lutut dan pinggul karena *burpee's exercise* terjadi gerakan yang berubah-ubah, selain itu unsure lain yang ditingkatkan dari pelatihan ini yaitu elastisitas otot dan keseimbangan dinamis karena saat elatihan ini berlangsung otot akan melakukan penyesuaian untuk mempertahankan keseimbangan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 8,835 > t_{tabel} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 43,39%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 5,237 > t_{tabel} 2,262$,

dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 30,77%.

3. Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,80.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada kelompok latihan *depth jump small sided games*. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan latihan *burpee small sided games* dalam melatih akurasi *passing* bawah.

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.

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Göral, K. (2015). Passing success percentages and ball possession rates of successful teams in 2014 FIFA World Cup. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Vol 3(1), pp. 86-95.
- Govind, B. T. J., Tapadia, V. M., & Bhutkar. (2014). *An assessment of strenght, power and agility in volleyball players. Medical Science*. Vol. 3(8). pp. 490-492.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hsieh & Hsiu-Mei. (2008). Kinetic Effects On The Lower Extremity During Plyometric Jump. Available from URL: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/viewFile/1899/1768>, diakses 15 Februari 2015.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Yudistira. Bandung.
- Nossek, Y. (1982). *Teori umum latihan*. (Terjemahan M. Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Buku asli diterbitkan tahun 1992).
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2010). Somatotype Penjaga Gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Uny Tahun Pelatihan 2010/2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 6 (2), 93-99.
- Sari, D.R.K & Rahayu, U.B. (2008). Pengaruh latihan plyometrics “depth jump” terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola voli putri junior di klub vita Surakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. Vol. 8 No. 2.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang : Dioma.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Tamakrin, S. (2014). *A brief history of the burpee*. (diakses tanggal:30 November 2016). http://www.huffingtonpost.com/2014/05/02/burpee-history_n_5248575.html.

Waghmare, R. A, Bondade, K. A., Surdi, D. A.
(2012). Study of flexibility, agility and
reaction time in handball players. *Indian
Medical Gazette*. pp. 23 – 31.