

**PENGARUH LATIHAN SET TETAP REPETISI MENINGKAT DAN SET  
MENINGKAT REPETISI TETAP TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN *LONG PASS* PEMAIN SEPAKBOLA  
AKADEMI FC UNY**

***E-JOURNAL***

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



Oleh:  
Rizkhy Azid Fauzi  
NIM. 15602241056


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**


**PERSETUJUAN**

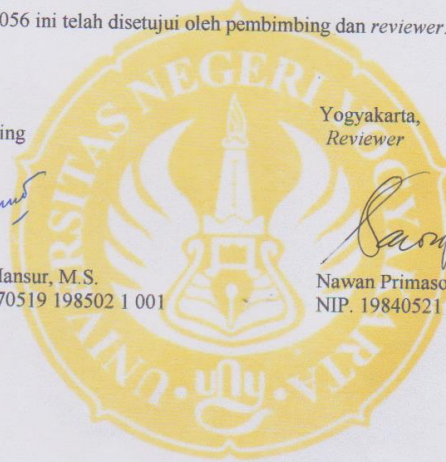
Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan dan Set Meningkatkan Repetisi Tetap terhadap Peningkatan Ketepatan *Long Pass* Pemain Sepakbola Akademi FC UNY” yang disusun oleh Rizkhy Azid Fauzi, NIM. 15602241056 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

Yogyakarta, Agustus 2019  
*Reviewer*

  
Dr. Or. Mansur, M.S.  
NIP. 19570519 198502 1 001

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



## **PENGARUH LATIHAN SET TETAP REPETISI MENINGKAT DAN SET MENINGKAT REPETISI TETAP TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *LONG PASS* PEMAIN SEPAKBOLA AKADEMI FC UNY**

### ***THE EFFECT OF EXERCISE SET OF INCREASED REPETITION SETTINGS AND SET OF INCREASE REPETITION ON THE INCREASING OF LONG PASS PLAYERS SOCCER FC UNY ACADEMY***

Oleh : Rizkhy Azid Fauzi, Pendidikan Kepelatihan, FIK UNY  
Email : [mocha.zanuar17@gmail.com](mailto:mocha.zanuar17@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY. Jenis penelitian yaitu eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Akademi FC UNY yang berjumlah 24 orang, Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 pemain. Sampel dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan dengan pola A-B-B-A. Instrumen menggunakan tes *passing* lambung Bobby Charlton, dengan validitas 0,851 dan reliabilitas 0,823. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan set tetap repetisi meningkat terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY, dengan nilai signifikansi  $0,013 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 22,61%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY, dengan nilai signifikansi  $0,034 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 16,10%. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY, dengan nilai sig,  $0,690 > 0,05$ .

Kata kunci: set tetap repetisi meningkat, set meningkat repetisi tetap, ketepatan *long pass*

#### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of increasing set repetition fixed practice and increasing set of fixed repetition on the accuracy of the long pass for FC UNY Academy soccer players. This type of research is an experiment with the design of "two groups pre-test-post-test design". The population in this study were FC UNY Academy football players totaling 24 people. Sampling in this study was carried out by purposive sampling, with the criteria (1) players who were still actively participating in the training, (2) not in a state of illness, (3) Attendance at when treatment is at least 75%, (4) Able to follow all the training programs that have been prepared. Based on these criteria, 16 players are met. The sample was subjected to a pretest to determine the treatment group, ranked its pretest value, then paired with the A-B-B-A pattern. The instrument uses a Bobby Charlton gastric passing test, with a validity of 0.851 and a reliability of 0.823. Data analysis using t test significance level of 5%. The results showed that (1) There was a significant effect of the fixed set repetition exercises increasing the accuracy of the long pass on FC UNY Academy football players, with a significance value of  $0.013 < 0.05$ , and a percentage increase of 22.61%. (2) There is a significant effect of the training set increasing fixed repetition on the accuracy of the long pass on FC UNY Academy football players, with a significance value of  $0.034 < 0.05$ , and a percentage increase of 16.10%. (3) There is no significant difference between the fixed set training of reps increasing and the set of fixed repetition on the accuracy of the long pass for FC UNY Academy football players, with a sig value of  $0.690 > 0.05$ .*

*Keywords: fixed set of reps increased, set increased fixed reps, the accuracy of the long pass*

## 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). Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Fuchs, et.al, (2014: 12) menyatakan “keterampilan teknik bermain sepakbola terdiri dari menendang, *passing*, *trapping*, *dribbling*, *volleying*, *heading*, dan *throw in*”.

Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola yaitu *long pass*. Mahbubi & Adi (2016: 75) menjelaskan ditinjau dari fungsinya, mengumpan jauh (*long pass*) memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan jarak jauh yang menyusur tanah maupun bola lambung dan umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman seregu untuk menerima ataupun menyelesaikannya dengan mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, tendangan *long pass* memiliki efektivitas yang cukup baik, bila bola dalam keadaan melambung di atas sangat kecil kemungkinan untuk digagalkan oleh lawan. Pentingnya peranan tendangan *long pass*, maka dari itu harus dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan kontinyu. Adapun prinsip teknik menendang *long pass* yang harus diketahui yaitu: kaki tumpu, kaki untuk menendang (kanan atau kiri), gerakan ayunan kaki,

pandangan mata, bagian bola yang ditendang, sikap badan setelah menendang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat menjadi pemain FC UNY dan PPL pada bulan Oktober-Desember 2018, pada saat latihan dan pertandingan, masih terlihat pemain dalam melakukan teknik *long pass* tingkat akurasi kurang baik. Sebenarnya pemain memiliki *power* tungkai yang kuat, hal tersebut terlihat dari jauhnya tendangan *long pas* pemain, masalahnya lebih kepada ketepatan tendangan *long pas*. Kesalahan lain yang sering dilakukan di antaranya, teknik tendangan, perkenaan kaki pada bola, dan tumpuan kaki saat melaksanakan *long pass*. Apabila ini tidak diatasi, maka akan merugikan bagi tim pada saat pertandingan. Jika dipersentasekan, rata-rata persentase keberhasilan *long pass* 27,38% di setiap pertandingan. Dimulai dari umpan lambung ke depan, umpan lambung silang, tendangan penjurus serta tendangan bebas yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk mencetak gol. Dari hal tersebut tentu terjadi kesenjangan antara instruksi pelatih terhadap target yang dituju dengan hasil eksekusi atlet di lapangan. Kesenjangan implementasi teknik *long pass* khususnya dalam tingkat akurasi yang rendah perlu dibenahi pada sesi latihan.

Setiap pemain dalam melakukan *long pass* mempunyai ketepatan yang berbeda-beda, ini terlihat sekali pada saat bermain. Teknik yang salah atau tidak tepat juga merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan. Atlet masih menganggap bahwa *long pass* hanyalah sebuah teknik untuk memindahkan bola ke area lain dan mengirim umpan ke daerah lawan. Akurasi yang rendah mengakibatkan teman sulit untuk mengontrol dan mengarahkan bola. Pada saat latihan, masih dijumpai pelatih dalam memberikan materi

*long pass* kurang memperhatikan teknik dan ketepatan pemain. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan *long pass*. Kenyataan di lapangan pelatih menggunakan metode *drill* untuk meningkatkan ketepatan *long pass* sepakbola, akan tetapi metode latihan ini dirasa kurang efektif dan hasilnya masih belum maksimal, karena set dan repetisi masih kurang tepat.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan dasar ketepatan *long pass* di lapangan. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1995: 15). Ada beberapa metode latihan ketepatan *long pass* yang dapat digunakan, salah satunya adalah latihan *drill* tendangan *long pass* set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap. Kedua metode latihan tersebut merupakan metode latihan teknik menendang *long pass*, dengan menu yang berbeda. Dalam sepakbola “latihan menendang atau membawa bola tidak boleh dianggap sebagai suatu hal remeh, dimana pertahanan yang begitu ketat masih bisa ditembus oleh tendangan-tendangan dari luar daerah kotak penalti” (Batty, 2008: 9).

Dalam suatu program latihan pelatih harus menggunakan jumlah set dan repetisi yang sesuai dengan kemampuan atlet, agar target yang diinginkan bisa tercapai. Sajoto (Chrisnanto, 2018: 34) menyatakan bahwa repetisi adalah jumlah ulangan mengangkat beban dan set adalah suatu rangkaian kegiatan dari beberapa repetisi. Latihan menggunakan repetisi sedikit dengan beban yang berat akan membentuk kekuatan, sedangkan menggunakan repetisi banyak, dengan beban ringan akan membentuk daya tahan otot.

Metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan

(repetisi) dengan durasi istirahat (rest interval) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Istirahat latihan antar repetisi dan set bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti) (Mulyawan, dkk., 2016: 2). Senada dengan pendapat tersebut, Bompa (2015) menyatakan bahwa “*An important asset of repetition method is developing willpower through the demand to perform many repetitions*”. Terdapat modal penting dalam latihan dengan menggunakan metode repetisi yaitu dapat meningkatkan atau menumbuhkan kemauan yang keras untuk menyelesaikan seluruh tuntutan dengan repetisi yang banyak. Proses meningkatkan volume, Bompa & Haff (2009: 98) menjelaskan dengan cara “(1) meningkatkan durasi dan sesi latihan, (2) peningkatan densitas latihan per minggu, (3) meningkatkan jumlah repetisi, set, drill atau unsur-unsur teknik setiap latihan, dan (4) meningkatkan jarak latihan atau durasi per repetisi atau drill”

Latihan *drill* dengan set meningkat repetisi tetap adalah latihan *drill* tendangan *long pass* dengan menggunakan jumlah ulangan yang dilakukan untuk beberapa jenis latihan dosisnya tetap sama tetapi jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan dosisnya meningkat. Latihan dengan set tetap repetisi meningkat adalah latihan tendangan *long pass* dengan menggunakan jumlah ulangan yang dilakukan untuk beberapa jenis latihan dosisnya meningkat tetapi jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan dosisnya tetap sama. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, melatarbelakangi untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. 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 “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Akademi FC UNY yang beralamat Colombo No. 1 Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di Akademi FC UNY yang berjumlah adalah 32 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain.

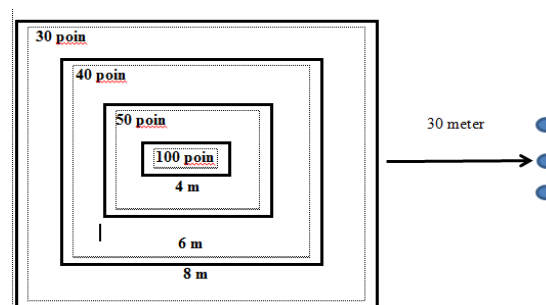
Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* ketepatan *long pass* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 16 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. Sampel dibagi menjadi dua

kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan set tetap repetisi meningkat dan kelompok B diberi latihan set meningkat repetisi tetap.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *passing* lambung Bobby Charlton yakni tes *passing* lambung ke daerah sasaran seluas 10 meter persegi di lapangan. Instrumen ini memiliki validitas 0,851 dan reliabilitas 0,823. Prosedur pelaksanaan tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah sebagai berikut:

1. tentukan daerah 10m<sup>2</sup>,
2. buat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m<sup>2</sup>, bidang berikutnya 6m<sup>2</sup>, dan bidang ke tiga adalah 8m<sup>2</sup>.
3. Setiap bidang memiliki nilai poin sendiri-sendiri, bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang yang paling luar bernilai 30 poin.
4. Jarak bola yang ditendang sejauh 30 meter, semua tendangan dihitung dari titik tengah sasaran yang paling dalam (terkecil). Masing-masing pemain diberi 4 kali kesempatan menendang (Mielke, 2007: 26).



**Gambar 1. Daerah Sasaran Tes Passing Lambung (Sumber: Mielke, 2007: 26)**

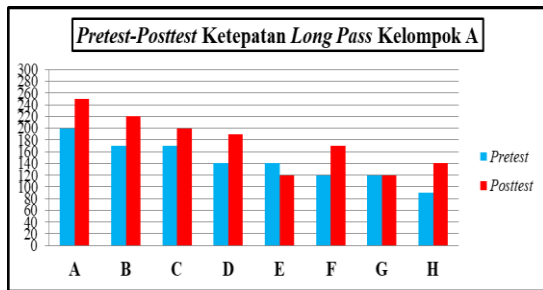
**Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat, yaitu normalitas dan uji homogenitas data. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. 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.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

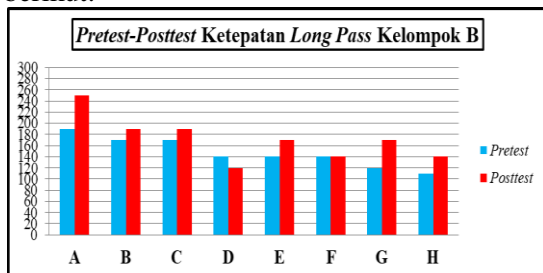
**Hasil Penelitian**

*Pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY kelompok latihan set tetap repetisi meningkat (A) dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan (A)**

*Pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY kelompok latihan set meningkat repetisi tetap (B) dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Set Meningkat Repetisi Tetap (B)**

**Hasil Uji Prasyarat**

**Uji Normalitas**

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Kelompok	P	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,978	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,992	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,774	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,916	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>	0,540	Homogen
<i>Posttest</i>	0,445	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 yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan set tetap repetisi meningkat terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY”, hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 3. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Long Pass Kelompok Latihan Set Tetap Repetisi Meningkat**

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
143,75	3,325	2,365	0,013	32,5	22,61 %
176,25					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  3,325 dan  $t_{table}$  (df 7) 2,365 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,013. Oleh karena  $t_{hitung}$  3,325 >  $t_{tabel}$  2,365, dan nilai signifikansi 0,013 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan set tetap repetisi meningkat terhadap ketepatan long pass pada pemain sepakbola Akademi FC UNY”, diterima.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan long pass pada pemain sepakbola Akademi FC UNY”, hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Long Pass Kelompok Latihan Set Meningkatkan Repetisi Tetap (B)**

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
147,50	2,624	2,365	0,034	23,75	16,10%
171,25					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  2,624 dan  $t_{table}$  (df 7) 2,365 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,034. Oleh karena  $t_{hitung}$  2,624 >  $t_{tabel}$  2,365, dan nilai signifikansi 0,034 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan long pass pada pemain sepakbola Akademi FC UNY”, diterima.

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada perbedaan signifikan antara latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan long pass pada pemain sepakbola Akademi FC UNY”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 12. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B**

Kelompok	%	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
Set tetap repetisi meningkat	22,61%	0,552	2,145	0,690	8,75
Set meningkat repetisi tetap	16,10%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 0,552 dan  $t_{tabel}$  (df =14) = 2,145, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,690. Karena  $t_{hitung}$  0,552 <  $t_{tabel}$  = 2,145 dan sig, 0,690 > 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan signifikan antara latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan long pass pada pemain sepakbola Akademi FC UNY”, **ditolak**. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan long pass pada pemain sepakbola Akademi FC UNY. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok metode latihan set tetap repetisi meningkat dengan rerata *posttest* kelompok metode latihan set meningkat repetisi tetap sebesar 8,75, dengan kenaikan persentase metode latihan set tetap repetisi meningkat lebih tinggi, yaitu 22,61%.



## **Pembahasan**

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY setelah mengikuti latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

### **1. Pengaruh Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan terhadap Ketepatan Long Pass pada Pemain sepakbola Akademi FC UNY**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan set tetap repetisi meningkat terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY. Efektivitas peningkatan ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY sebelum dan sesudah diberikan latihan set tetap repetisi meningkat yaitu sebesar 22,61%. Metode latihan dengan set tetap repetisi meningkat adalah metode latihan dengan menggunakan jumlah ulangan yang dilakukan untuk beberapa jenis latihan dosisnya meningkat tetapi jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan dosisnya tetap sama. Dosis latihannya menggunakan metode latihan dengan jumlah repetisi yang terus meningkat tetapi set tetap sama. Pelatihan dengan menggunakan pengulangan yang tinggi akan menjadikan pelatihan tersebut menjadi sangat intensif dan hal ini akan sangat baik untuk mengembangkan serabut otot tipe cepat yang merupakan salah satu komponen yang mendukung daya ledak yaitu kecepatan dan kekuatan. Pelatihan dengan menggunakan repetisi lebih tinggi akan menghasilkan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelatihan yang menggunakan repetisi lebih sedikit. Gerakan yang dilakukan

berulang-ulang selama enam minggu pada kedua kelompok pelatihan akan terpola sebagai pengalaman sensoris, sehingga pengalaman yang semakin sering dilakukan akan semakin kuat terpola pada sistem saraf (Guyton & Hall, 2012: 37).

### **2. Pengaruh Latihan Set Meningkatkan Repetisi Tetap terhadap Ketepatan Long Pass pada Pemain sepakbola Akademi FC UNY**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY. Efektivitas peningkatan ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY sebelum dan sesudah diberikan latihan set meningkat repetisi tetap yaitu sebesar 22,61%. Metode latihan dengan set meningkat repetisi tetap adalah metode latihan dengan menggunakan jumlah ulangan yang dilakukan untuk beberapa jenis latihan dosisnya tetap sama tetapi jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan dosisnya meningkat. Sebagai contoh metode latihan dengan set meningkat repetisi tetap dalam latihan dengan dosis latihan dimulai dengan 1 set, 5 repetisi kemudian latihan berikutnya dengan dosis latihan 2 set, 5 repetisi dan terus meningkat jumlah setnya. Jadi dosis latihannya menggunakan metode latihan dengan jumlah set yang terus meningkat tetapi repetisi tetap sama. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bompa (2009: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan.

Selaras dengan pendapat di atas, Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan

optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

### **3. Perbandingan Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan dengan Set Meningkatkan Repetisi Tetap terhadap Ketepatan *Long Pass* pada Pemain sepakbola Akademi FC UNY**

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok dengan latihan set tetap repetisi meningkat dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY. Artinya bahwa kedua jenis latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan ketepatan *long pass* pemain FC UNY. Gerakan pelatihan yang dilakukan berulang-ulang selama enam minggu pada ke dua kelompok pelatihan akan terpola pada sistem saraf sebagai pengalaman sensoris. Sehingga pada saat tes akhir ketepatan tembakan bola, tingkat respon motorik (penampilan) pada masing-masing kelompok disesuaikan dengan pola sensorik yang tersimpan, yang menyebabkan penampilan gerakan tembakan pada masing-masing kelompok akan berbeda karena pelajaran reflek regang yang mempengaruhi gerakan saat tubuh melakukan tembakan (Made Karna Laksana, I P G Adiatmika, & I W Weta, 2016).

Kelompok dengan latihan set tetap repetisi meningkat lebih baik daripada set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 8,785. Kelompok latihan set meningkat repetisi tetap kenyataan yang terjadi pada saat penelitian, atlet merasa jenuh dan bosan karena latihan terlalu lama jika dibanding kelompok set tetap repetisi meningkat. Kejenuhan tersebut mengakibatkan pemain tidak serius dalam melakukan latihan, sehingga hasilnya kurang baik jika dibanding kelompok set tetap repetisi meningkat. Pada latihan dengan set meningkat repetisi tetap latihan selalu diulang-ulang dengan jumlah repetisi yang selalu sama, sehingga atlet jenuh dan bosan pada saat melakukan latihan. Atlet juga kurang termotivasi pada saat melakukan latihan. Hasil tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Kadek Bayu Wibawa, I Ketut Sumerta, I Made Dharmawan (2017) bahwa pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set dengan 2 repetisi 5 set terhadap peningkatan keseimbangan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016 sama-sama menyatakan hipotesis nol ditolak. Menurut hasil t hitung kedua kelompok tidak ada perbedaan namun tidak signifikan dan hipotesis nol ditolak, sehingga didapatkan hasil bahwa pelatihan yang berpengaruh lebih baik adalah pelatihan kelompok eksperimen 1 dengan pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 set.

Metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti). “An important asset of

*repetition method is developing willpower through the demand to perform many repetitions.*" [2]. Terdapat modal penting dalam latihan dengan menggunakan metode repetisi yaitu dapat meningkatkan atau menumbuhkan kemauan yang keras untuk menyelesaikan seluruh tuntutan dengan repetisi yang banyak (Rizki Mulyawan, Dikdik Zafar Sidik, & Nida'ul Hidayah, 2016).

Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1994), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggiuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi

dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Budiwanto, 2012: 51).

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan set tetap repetisi meningkat terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan set tetap repetisi meningkat

dan set meningkat repetisi tetap terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY.

### 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. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

### DAFTAR PUSTAKA

Batty. (2008). *Latihan metode baru sepakbola serangan* (Terjemahan: Sulistio, Ed.). Bandung: Pionir Raya.

Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.

Bompa, T.O & Haff, G. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.

Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Fuchs. (2014). *Sepak bola edisi kedua*. (Terjemahan; Agus Wibawa). Jakarta: PT Grafindo Persada.

Guyton, A.C., & J.E. Hall. (2012). *Fisiologi kedokteran*. (terjemahan). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Kadek Bayu Wibawa, I Ketut Sumerta, & I Made Dharmawan. (2017). Pelatihan meniti papan jarak 4 meter 5 repetisi 2 setdan 2 repetisi 5 set terhadap peningkatan keseimbangan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 1 : Hal.43 –49.

Made Karna Laksana, I P G Adiatmika, & I W Weta. (2016). Pelatihan *passing* ke dinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik daripada pelatihan *passing* berpasangan empat repetisi lima set selama enam minggu dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola pada siswa putra SDN 1 Kediri Lombok Barat 2015. *Sport and Fitness Journal*, Volume 4, No.1 : 37-58.

Mahbubi, Z & Adi, S (2016). Pengembangan model latihan long pass control dalam permainan sepakbola untuk siswa usia 14-16 tahun di sekolah sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.

Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.

Mulyawan, R, Sidik, D.Z, & Hidayah, N. (2016). Dampak penerapan pola pelatihan harness menggunakan metode interval dan repetisi terhadap peningkatan kemampuan power endurance tungkai. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, Volume 1, No. 1.

Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.

- Primasoni, N & Sulistiyono. (2010). Somatotype Penjaga gawang unit kegiatan mahasiswa sepakbola UNY tahun pelatihan 2010/2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 6 (2), 93-99
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.