

**PENGARUH LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING* DAN “*V*” *ROLL TO GATED PASS*” TERHADAP AKURASI *PASSING BAWAH* PEMAIN
SSB GELORA MUDA SLEMAN
KU 11-13 TAHUN**

E-JOURNAL

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



Oleh:
Hatta Argita
NIM. 15602241048

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

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan "V" Roll to Gated Pass terhadap Akurasi Passing Bawah Pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 11-13 Tahun" yang disusun oleh Hatta Argita, NIM. 15602241048 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 1993 1 001

Yogyakarta, Agustus 2019
Reviewer



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



PENGARUH LATIHAN 3 CONE WALL PASSING DAN “V” ROLL TO GATEDD PASS TERHADAP AKURASI PASSING BAWAH PEMAIN SSB GELORA MUDA SLEMAN KU 11-13 TAHUN

THE EFFECT OF 3 CONE WALL PASSING AND “V” ROLL TO GATEDD PASS FOR ACCURACY UNDER PASSING THE PLAYERS

Oleh : Hatta Argita, Pendidikan Kepelatihan, FIK UNY
Email : hattaargita@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan 3 cone wall passing dan “V” roll to gatedd pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “two groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Gelora Muda Sleman yang berjumlah adalah 32 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain berusia 11-13 tahun, (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 dikenai *pretest* ketepatan *passing* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 orang. Instrumen menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan 3 cone wall passing terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 59,51%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan “V” roll to gatedd pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 36,81%. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan 3 cone wall passing dan “V” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan Karena $t_{hitung} 0,993 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,993 > 0,05$.

Kata kunci: latihan 3 cone wall passing, v roll to gated pass, akurasi passing bawah

Abstract

This research aims to knowing the effect of exercise 3 cone wall passing and “V” roll to gated pass towards accuration under passing the players of SSB Gelora Muda KU 11th-13th years old This research use the method of experiment with design “ two groups pre-test-post-test design”. Population in this research is the players in SSB Gelora Muda Sleman which amount to 32 players.sampling in this research doing with Purposive sampling,with criteria (1) 11th-13th years old players,(2) not in sick condition (2)attendance in treatment minimal 75%,(4) ready to keep up all the exercises that have been prepared. Based on that criteria just 24 players is appropriate. All of the sample through Pretest accuration passing to determine the treatment groups,rank the pretest score,and then matched with format A-B-B-A in two groups with 12 members in every groups. Instrument using skill test playing football arranged by Irianto(1995:9) in section “low passing towards the target” data analysis using level test significance 5%. The results of research showing that (1) there is asignificant effect of exercise 3 cone wall passing towards accuration under passing the players of SSB Gelora Muda KU 11th-13th years old,with a percentage increase of 59,51%.(2) there is significant effect of exercise “V roll to gated pass” towards accuration under passing the players of SSB gelora Muda KU 11th-13th years old,with a percentage increase of 36,81% .(3) there is nothing significant different between 3 cone wall passing and “V” roll to gated pass towards accuration under passing the players of SSB Gelora Muda KU 11th-13th years old , with because T count $0,993 < T_{table} = 2,074$ and $sig, 0,993 > 0,05$.

Keywords : exercise 3 cone wall passing,v roll to gated pass, accuration of under passing

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: 93).

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan secara kompak, artinya memunyai kerja sama tim yang baik dan tangguh. Seperti yang diungkapkan Taga & Asai (2011: 35) bahwa "*Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strength, and teamwork*". Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta terampil dalam melakukannya.

Salah satu teknik yang harus dikuasai yaitu teknik *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. Kemenangan sebuah tim sepakbola banyak ditentukan dari *passing* kemampuan *passing* yang dimiliki oleh pemain. *Special Olympics Football Coaching Guide* (2004: 41) menyatakan bahwa sepak bola adalah permainan tim. Bermain sebagai tim membutuhkan setiap pemain untuk dapat mengoper bola dengan baik. Melalui *passing*, sebuah tim dapat dengan cepat melakukan serangan balik dari pertahanan, mempertahankan kepemilikan di lini tengah, dan mengatur peluang untuk mencetak gol.

Kunci untuk *passing* yang bagus, setelah teknik disempurnakan adalah pengulangan. Impellizzeri, et.al (2008: 1193) menyatakan bahwa "*In particular, short-passing ability is considered one of the most relevant skills for soccer players. Among the 2006 FIFA World Cup goals scored by direct shots, 47% were the result of short passes*". Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya gol akibat dari hasil *short passing*.

Passing yang baik adalah yang memiliki keakuratan yang tinggi. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat. Seperti yang dikatakan Gifford (2003: 20) bahwa *passing* yang akurat adalah *passing* yang dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengandalkannya. Pemain sepakbola yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) dalam mengoper bola kepada teman. Hal ini karena seorang pemain yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang baik tidak mungkin saat menerima operan dari rekan satu tim, pemain tersebut akan membawa bola terus sepanjang pertandingan tanpa melakukan tendangan untuk mengoper (*passing*). Faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Permainan sepakbola merupakan permainan satu tim, di mana satu tim terdiri dari sebelas pemain, sehingga untuk menghubungkan bola kepada rekan satu tim dibutuhkan *passing*.

Berdasarkan hal tersebut, umpan/operan dalam sepakbola belum bisa

dikatakan akurat apabila bola yang diumpankan masih melambung tinggi dan susah dikontrol oleh rekan tim yang dituju. Semakin tinggi ketepatan *passing* yang dimiliki pemain dalam pertandingan akan membuat pertandingan tersebut semakin menarik untuk ditonton. Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. 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.

Berdasarkan hasil pengamatan pada SSB Gelora Muda Sleman, menunjukkan bahwa pemain dalam melakukan *passing* masih kurang tepat. Pelatih menyatakan bahwa dari 10 kali melakukan *passing*, 7 kali melakukan kesalahan *passing*. Pemain lebih sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola 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.

Beberapa permasalahan lain yang dapat diidentifikasi diantaranya: kaki tumpu

kurang stabil, sehingga posisi tubuh tidak seimbang saat menendang, perkenaan pada bola bukan kaki bagian dalam, melainkan telapak kaki. Berdasarkan hal tersebut di atas, jika *passing* kurang akurat maka bola akan mudah direbut lawan. Apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki rekan sendiri, maka mudah kehilangan bola karena sulit dikontrol. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan *passing* lebih banyak pada latihan *drill* dengan temannya sendiri, dan latihan *passing* dilakukan hanya untuk pemasanan, sehingga porsi latihan masih kurang jika dibandingkan teknik yang lain.

Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton, sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan.

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. Seorang pelatih memiliki tanggung jawab yang besar. Maju mundurnya sepakbola Indonesia ditentukan oleh kualitas pemain yang dihasilkan oleh pembinaan sepakbola usia muda. Tinggi rendahnya kualitas pemain tentu sangat ditentukan oleh kualitas pelatih. Filosofi Sepakbola Indonesia ini menjadi sia-sia apabila pelatih tidak menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa pemain. Metode latihan yang digunakan yaitu

metode latihan “3 cone wall passing” dan “V” roll to gated pass.

Latihan 3 cone wall passing adalah bentuk latihan passing yang sangat mudah untuk dilakukan oleh pemain usia dini terutama usia 11-13 tahun dan merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol pemain. Bentuk latihan ini yaitu tersusun dari 3 cone yang dijajarkan dan divariasikan dengan di depan 3 cone dengan jarak 10-20 meter terdapat target gawang kecil yang tersusun oleh 2 cone. Kemudian pemain men-dribbling ke kanan dan ke kiri lalu passing ke target. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya (<https://www.become-elite.com>).

Latihan kedua adalah “V” roll to gated pass, latihan ini hampir mempunyai kemiripan dengan bentuk latihan 3 cone wall passing sama-sama menggunakan 3 buah cone yang di susun membentuk huruf “V”. dengan jarak 40 cm per cone dan 10-20 meter jarak cone untuk target passing di depannya. Dengan jarak 10-20 meter untuk anak usia 11-13 tahun tidak mengalami kesulitan untuk melakukan passing yang tepat. Passing yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan passing lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah passing. Kecermatan dalam melakukan arah passing yang selalu bergerak ke arah serong kanan dan kiri dengan menarik menggunakan alat kaki terhadap bola lalu ditarik ke dalam dan mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah serong kiri, dalam latihan “V” roll to gated pass ini posisi pemain berada di belakang cone bentuk “V” dan pemain di depan 2 cone yang dijadikan target yang berjarak 10-20 meter. Kemudian dalam

melakukan passing dengan bergantian sesuai pasangannya. Latihan ini dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan passing. Dalam latihan ini peneliti membuat beberapa bentuk variasi latihan “V” roll to gated pass agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih (<https://www.become-elite.com>).

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan 3 cone wall passing dan “V” roll to gated pass terhadap Akurasi Passing Bawah Pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 Tahun”.

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 SSB SSB Gelora Muda Sleman. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Pretest diambil pada tanggal 26 Juni 2016, dan posttest 4 Agustus 2019.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Gelora Muda Sleman yang berjumlah adalah 32 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan

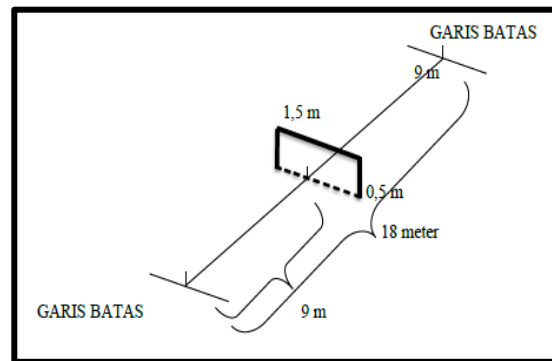
purposive sampling. Siyoto & Sodik (2015: 66) menyatakan menyatakan *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus. Kriteria dalam penentuan sampel meliputi: (1) pemain berusia 11-13 tahun, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanguip mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* ketepatan *passing* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 atlet. Teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai diberi latihan 3 cone wall passing. dan kelompok B diberi latihan "V" roll to gated pass.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan 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 pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

a. Pelaksanaan tes awal (*pretest*)

Tes awal (*pre-test*) dilakukan guna mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang *short passing* sepakbola. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui ketepatan *short passing* pemain sebelum adanya *treatment* atau latihan.

b. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*)

Pelaksanaan tes akhir atau *post-test* dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam, tujuan dari tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam setelah adanya *treatment* atau latihan. Perbedaan skor ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

c. Perlakuan/*treatment*

Treatment/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*.

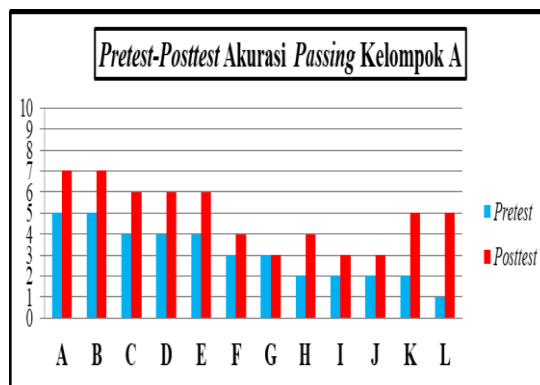
Teknik Analisis Data

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

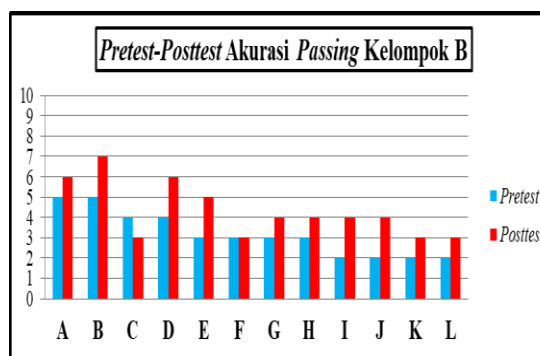
Hasil Penelitian

Pretest dan *posttest* akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun kelompok latihan 3 cone wall passing (A) dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan “3 Cone wall Passing” (A)

Pretest dan *posttest* akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun kelompok latihan “V” roll to gated pass (B) dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan “V” Roll to Gated Pass (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	0,652	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,827	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,572	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,379	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
Pretest	0,425	Homogen
Pottest	0,611	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 3 cone wall passing terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”. Hasilnya pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Akurasi Passing Kelompok Latihan

3 Cone wall Passing

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
3.08	6,167	2,201	0,000	1,833	59,51 %
4.92					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,167 dan t_{tabel} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,167 $> t_{tabel}$ 2,201, 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 3 cone wall passing terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”, **diterima**.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan “V” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”. Hasilnya pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Akurasi Passing Kelompok Latihan

“V” Roll to Gated Pass

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
3.17	4,311	2,201	0,001	1,167	36,81%
4.33					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,311 dan t_{tabel} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 4,311 $> t_{tabel}$ 2,201, 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 “V” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”, **diterima**.

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara latihan 3 cone wall passing dan “V” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”.

Tabel 5. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	%	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
“3 Cone wall Passing”	59,51%	0,993	2,074	0,332	0,583
“V Roll to Gated Pass”	36,81%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 0,993 dan t_{tabel} ($df = 22$) = 2,074, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,332. Karena t_{hitung} 0,993 < t_{tabel} = 2,074 dan sig , 0,993 > 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian H_a **ditolak** dan H_o **diterima**, sehingga “tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan “3 cone wall passing” dan “V” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *postest* sebesar 0,583, dengan kenaikan persentase metode latihan “3 cone wall passing” lebih tinggi, yaitu 59,81%.

Pembahasan

1. Pengaruh metode latihan 3 cone wall passing terhadap akurasi passing bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan 3 cone wall passing terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 59,51%. Latihan 3 cone wall passing adalah bentuk latihan passing yang sangat mudah untuk dilakukan oleh pemain usia dini terutama usia 11-13 tahun dan merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol pemain. Bentuk latihan ini yaitu tersusun dari 3 cone yang dijejerkan dan divariasikan dengan di depan 3 cone dengan jarak 10-20 meter terdapat target gawang kecil yang tersusun oleh 2 cone. Kemudian pemain mendribbling ke kanan dan ke kiri lalu passing ke target. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Akan tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami

kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi passing. Peneliti di dalam latihan ini membuat beberapa variasi latihan untuk latihan 3 cone wall passing.

2. Pengaruh latihan “V” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan “V” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 36,81%. Latihan “V” roll to gated pass, latihan ini hampir mempunyai kemiripan dengan bentuk latihan 3 cone wall passing sama-sama menggunakan 3 buah cone yang di susun membentuk huruf “V” dengan jarak 40 cm per cone dan 10-20 meter jarak cone untuk target passing di depannya. Dengan jarak 10-20 meter untuk anak usia 11-13 tahun tidak mengalami kesulitan untuk melakukan passing yang tepat. Passing yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan passing lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah passing dan juga kecermatan dalam melakukan arah passing yang selalu bergerak ke arah serong kanan dan kiri dengan menarik menggunakan alat kaki terhadap bola lalu ditarik ke dalam dan mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah serong kiri, dalam latihan passing variasi ini posisi pemain berada di belakang cone bentuk “V” dan pemain di depan 2 cone yang dijadikan target yang berjarak 10-20 meter. Kemudian dalam melakukan passing dengan bergantian sesuai pasangannya. Latihan ini dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan passing. Dalam latihan ini peneliti membuat

beberapa bentuk variasi latihan "V" roll to gated pass agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih.

3. Perbandingan latihan 3 cone wall passing dan "V" roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan 3 cone wall passing dan "V" roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan Karena $t_{hitung} = 0,993 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,993 > 0,05$. Artinya kedua jenis latihan ini sama-sama dapat meningkatkan akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.

Bompa (1994: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya 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 akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan 3 cone wall passing terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda

KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 59,51%.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan "V" roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 36,81%.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan 3 cone wall passing dan "V" roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan Karena $t_{hitung} = 0,993 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,993 > 0,05$.

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

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

Gifford, C. (2003). *Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah*. (Terjemahan Rudijanto). Jakarta: Penerbit Erlangga.

<http://www.become-elite.com/programs.html>.

Diakses tanggal 12 Juni 2019 pukul 19.45 WIB.

- Impellizzeri, F.M & Maffiuletti, N. (2008). Effects of aerobic training on the exercise-induced decline in short-passing ability in junior soccer players. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, Vol. 33: pp. 1192–1198.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- 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
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Special Olympics Football Coaching Guide. (2004). *Football coaching guide teaching football skills*. Special Olympics Football Coaching Guide.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Taga & Asai. (2011). The influence of short term intensive dribbling training on ball skill. *Football Science*, Vol. 9. pp. 35-49.