

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12.

Oleh: Fadly Hidayat, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
Email fadlyhidayat10@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan *passing* bawah SSB Gelora Muda U-12. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 12 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “Matchet Subject Design atau Pola M-S” dengan pengertian eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang disamakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 67 orang. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) siswa-siswa Sekolah SSB Gelora Muda, (2) berusia 12 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 18 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *passing* bawah adalah akurasi *passing* ke sasaran yang telah ditentukan dari Suparjo (2009).

Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji t. Hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran diam terhadap ketepatan *passing* bawah, dengan nilai $t_{hitung} (13,600) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$ dengan peningkatan persentase 47.9 % (2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah sasaran bergerak terhadap ketepatan *passing* bawah, dengan nilai $t_{hitung} (8,845) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$ dengan peningkatan persentase 40.25 % (3) Latihan *passing* bawah sasaran diam lebih baik dari pada latihan *passing* bawah sasaran bergerak karena hasil dari persentase peningkatan latihan *passing* bawah sasaran diam lebih besar dari pada latihan *passing* bawah bola bergerak yaitu 47.9 %

Kata kunci: *pengaruh, latihan passing bawah, target sasaran diam, target sasaran bergerak.*

PASSING TRIAL PERMANENT TARGET AND MOVING TARGET CONCERNING TO LOW PASS TOWARD FOOTBALL ATLET OF SSB GELORA MUDA U-12.

By: Fadly Hidayat, Sport Coaching Education, Sport Science Faculty
Yogyakarta State University
Email fadlyhidayat10@gmail.com

Abstract

The aim of this observation is to understand the impact of passing trial permanent target and moving target concerning to low pass toward football atlet of SSB Gelora Muda U-12. The student is about 12 years old.

This observation is about experiment, with “Matchet Subject Design or M-S pattern” as the method, within definition experiment that is used 2 groups of sample that generalized. There are 67 peoples as the population the sample are definite by such characters: (1) as a member of SSB Gelora Muda (2) 12 years old (3) having trial frequency not less than 6 months. Based on that characteristic there are 18 peoples as the sample. Instrument that is used toward the passing appropriate is passing accuration to the target as defintied by Suparjo (2009).

Data analyzed by normality test and t-test. The conclusion of this observation are (1) there is an impact of trial passing with permanent target toward low pass appropriate, within score nilai $t_{hitung} (13,600) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$ with percentage of increasement 47.9 % (2) there is an impact of trial passing with moving objet toward low pass appropriate, within score $t_{hitung} (8,845) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$ with percentage of increasing 40.25 % (3) practicing passing permanent target is better than practicing moving target because of the result of percentage in creasement passing permanent target is greater than moving target, where is 47.9 %

Kata kunci: *impact, passing practice, permanent target, moving target.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2x45 maka regu tersebutlah yang menang.

Pembinaan sepakbola usia 12 tahun merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia 12 tahun bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain sepakbola berbakat dan berkualitas di masa depan. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih, hal ini disebabkan seorang pelatih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak – anak sesuai kelompok umur.

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah passing. Passing dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Gelora Muda untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan passing secara tepat dan akurat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam passing, antara lain: passing tidak kepada sampai teman, passing yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, passing yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, passing yang tidak tepat kearah teman sehingga salah memberi umpan. 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 didalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam

melakukan passing di saat latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian ini berjudul “PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sandjaja (2006: 123) merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Desain Penelitian

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah Matched Subject Design atau pola M-S, dengan pengertian: Matchet Subject Design, yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2000:278). Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua group tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB BA, maka terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari mean dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama. Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang selanjutnya diundi. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2, sehingga subjektifitas dari peneliti tidak akan masuk didalamnya.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2013:119), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 67 siswa.

Menurut Sugiyono (2013:120), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik sampling penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013:126). Alasan menggunakan *purposive sampling* karena:

1. Usia 12 tahun
2. Sudah berlatih minimal 6 bulan
3. Bersedia mengikuti treatment dari awal sampai akhir

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Istilah “variabel” merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Variabel menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:161) adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Sugiyono, (2009: 38). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah :

- 1) Passing Bawah dengan target Sasaran Diam
 Pemain melakukan passing bawah dengan sasaran diam dengan target temannya sendiri dengan jarak yang telah ditentukan, dan pemain melakukan passing bawah dengan kaki bagian dalam, dalam hal ini pemain dituntut untuk melatih akurasi dengan tepat. lakukan gerakan secara berulang dengan menambah jarak serta mempercepat tendangan.
- 2) Passing Bawah dengan Sasaran Bergerak.
 Pemain melakukan passing bawah dengan sasaran bergerak pada dasarnya sama dengan latihan passing bawah dengan sasaran diam, namun yang berbeda yaitu terletak pada sasaran passing yang bergerak atau berpindah-pindah dengan menggunakan kaki bagian dalam.

b. Variabel Terikat

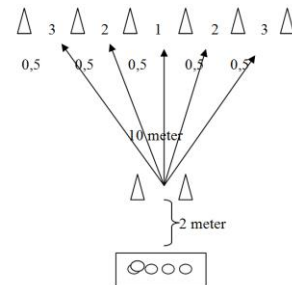
Media ini dapat diakses lewat *smartphone* yang digunakan untuk mempermudah siswa dalam memahami materi. Karena dalam aplikasi ini selain

terdapat materi di dalamnya juga terdapat petunjuk pelaksanaan lewat gambar dan video. Kemudian siswa juga dapat mengukur tingkat pemahamannya dengan bermain kuis. Karena aplikasi ini juga dilengkapi dengan kuis mengenai materi yang di muat di dalamnya.

Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 262). Penelitian ini menggunakan tes ketrampilan kemampuan passing bola bawah sepakbola dengan sasaran gawang-gawang kecil dengan jarak 10 meter. Tes ketepatan passing bawah ini diadaptasi dari (skripsi Suparjo, 2009) dengan validitas sebesar 0,963 dan reabilitas 0,900. Nilai sesuai dengan yang tertera pada instrument, jika keluar atau tidak masuk maka bernilai nol.

Tata cara melakukan instrumen penelitian dengan melakukan passing bawah dengan kaki bagian dalam dengan tahap sebagai berikut: persiapan dengan area yang telah ditentukan, kemudian mengambil bola di area yang telah ditentukan, kemudian melakukan menggiring bola dengan jarak 2 meter sebelum melakukan passing, kemudian melakukan passing dengan kaki bagian dalam kearah sasaran dengan lebar 0,5 meter dengan 5 sasaran, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter dan lebar gawang 0,5 meter. Kesempatan menendang bola 5 kali percobaan dengan sasaran dibagi menjadi 5 area dengan kaki terkuat, penilaian pada ketepatan arah bola masuk gawang, dimana masing-masing gawang mempunyai nilai atau point. Nilai sesuai dengan yang tertera pada instrumen, jika keluar atau tidak masuk maka bernilai nol. Instrumen tes ketepatan passing sebagai berikut:



Gambar. Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Sepakbola (sumber: Skripsi Suparjo, 2009)

Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan

program SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version, dengan rumus Kolmogorov-Smirno.

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal.

2. Uji t

Data hasil tes kemampuan ketepatan passing bola bawah yang telah diperoleh, kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus t-tes rumus pendek (Short Method). Dasar dari penggunaan rumus pendek ini karena nilai tes yang diperoleh dari data kelompok yang telah di matchkan individunya. Untuk mengetahui signifikasi atau tidaknya perbedaan mean dari sampel yang berkorelasi ada dua cara yaitu dengan rumus panjang (Long Method) dan rumus pendek (ShortMethod) (Sugiyono 2006).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Gelora Muda, pada tanggal 27 Agustus sampai 24 September 2017, setiap hari Selasa, Rabu, Jum'at, dan Minggu yang bertempat di Lapangan Gadingan.

Hasil penelitian ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12 Sleman Yogyakarta dideskripsikan sebagai berikut:

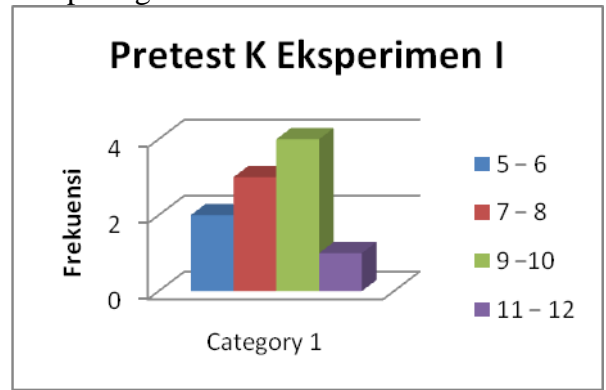
Pengaruh Latihan Passing dengan Sasaran Diam

Hasil penelitian pretest kelompok eksperimen I, diperoleh skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 11; rerata = 7,89; median = 8; modus = 5 dan standard deviasi = 2,08. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data pretest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam

Interval	Frekuensi	Persentase
11 – 12	1	11,11
9 – 10	3	33,33
7 – 8	3	33,33
5 – 6	2	22,22
Jumlah	9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



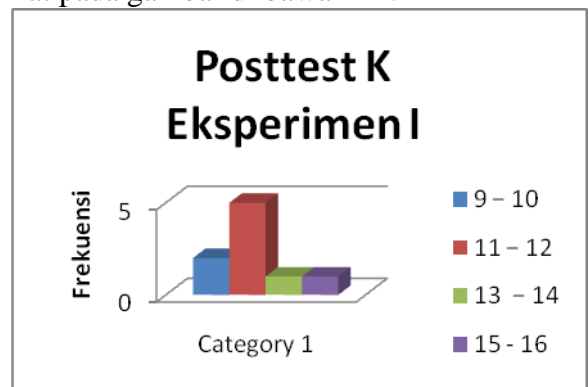
Gambar 10. Histogram Hasil Penelitian pretest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Pengaruh

Hasil penelitian posttest kelompok eksperimen I, diperoleh skor minimum sebesar = 9; skor maksimum = 15; rerata = 11,67; median = 12; modus = 12 dan standard deviasi = 1,73. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam

Interval	Frekuensi	Persentase
15 – 16	1	11,11
13 – 14	1	11,11
11 – 12	5	55,56
9 – 10	2	22,22
Jumlah	9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Histogram Hasil Penelitian Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam

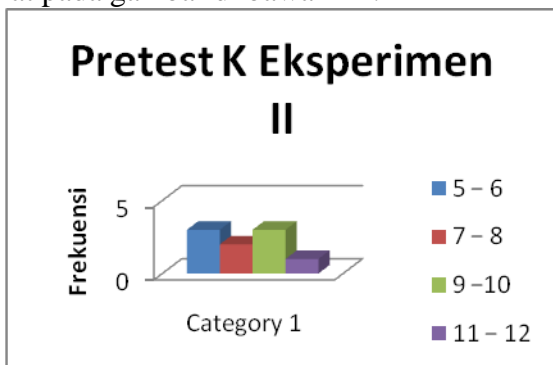
Pengaruh Latihan Passing dengan Sasaran Bergerak

Hasil penelitian *pretest* kelompok eksperimen II, diperoleh skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 11; rerata = 8; median = 8; modus = 6 dan *standard deviasi* = 2. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Prettest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

Interval	Frekuensi	Persentase
11 – 12	1	11,11
9 – 10	3	33,33
7 – 8	2	22,22
5 – 6	3	33,33
Jumlah	9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



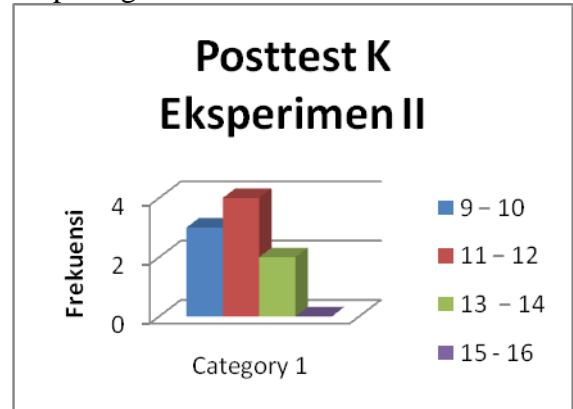
Gambar 12. Histogram Hasil Penelitian Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

Hasil penelitian *posttest* kelompok eksperimen II, diperoleh skor minimum sebesar = 9; skor maksimum = 14; rerata = 11,22; median = 11; modus = 11 dan *standard deviasi* = 1,56. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data posttest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

Interval	Frekuensi	Persentase
15 – 16	0	0
13 – 14	2	22,22
11 – 12	4	44,44
9 – 10	3	33,33
Jumlah	9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 13. Histogram Hasil Penelitian Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji t. Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut.:

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Uji Normalitas

	variabel	z	p	Sig.	Ket.
K.E I	Pretest	0,441	0,990	0,05	Normal
	Posttest	0,604	0,858	0,05	Normal
K.E II	Pretest	0,524	0,946	0,05	Normal
	posttest	0,670	0,761	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka

analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

2. Uji t

Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12 menggunakan uji-t *paired sampel t test* pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji –t dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Pretest-posttest	df	T tabel	T hitung	p	Sig 5%
K eksp. I	8	2,306	13,600	0,000	0,05
K eksp. II	8	2,306	8,845	0,000	0,05

Berdasarkan tabel uji t Ketepatan Passing Bawah dengan sasaran diam pada kelompok eksperimen I diperoleh nilai t_{hitung} (13,600) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut dapat diartikan “ada Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora Muda U-12.

Sedangkan hasil pada Ketepatan Passing Bawah dengan sasaran bergerak pada kelompok eksperimen II diperoleh nilai t_{hitung} (8,845) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05 berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan “ada Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSS Gelora Muda U-12.

Dari kedua hasil Ketepatan Passing Bawah dengan sasaran diam dan bergerak kelompok eksperimen I dan II dengan nilai eksperimen I t_{hitung} (13,600) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dan eksperimen II diperoleh nilai t_{hitung} (8,845) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dapat diartikan “Ada Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora Muda U-12”.

Hasil Persentase

Untuk mengetahui hasil besarnya peningkatan persentase pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest t* pada kelompok eksperimen I diperoleh 7,89 sedangkan pada hasil *post test* diperoleh sebesar 11,6. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,78}{7,89} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 47,9\%$$

Hasil tersebut dapat diartikan peningkatan ketepatan passing bawah menggunakan latihan target dengan sasaran diam sebesar 47,9 %.

Sedangkan hasil pada kelompok eksperimen II diperoleh *pretest* Ketepatan Passing Bawah diperoleh 8 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 11,22. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,22}{8,0} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 40,25\%$$

Hasil tersebut diartikan besarnya peningkatan ketepatan passing bawah dengan latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran bergerak sebesar 40,25%.

Berdasarkan kedua hasil diatas dapat diartikan bahwa latihan dengan sasaran diam peningkatannya jauh lebih baik dengan peningkatan persentasenya yaitu 47,9% dari pada latihan dengan sasaran bergerak dengan peningkatan persentasenya yaitu 40,25%. Dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan sasaran diam jauh lebih baik dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak, dikarenakan latihan passing dengan sasaran diam jauh lebih mudah dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak, faktor beban latihan jauh lebih ringan dari pada latihan passing bawah sasaran bergerak sehingga akurasi passingnya lebih bagus dengan sasaran diam.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji t pada pengaruh latihan dengan sasaran diam diperoleh nilai t_{hitung} (13,600) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,306), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12. Latihan passing dengan sasaran diam pada dasarnya sama dengan latihan-latihan passing pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Latihan dengan sasaran diam/tetap dipercaya mampu meningkatkan kualitas passing bawah para pemain. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan ketepatan dengan sarana meningkatkan kemampuan *passing* dalam olahraga sepak bola. Latihan ketepatan dengan sasaran akan

melatih anak dalam melakukan *passing* sesuai target yang diinginkan. Hasil peningkatan Ketepatan Passing Bawah menggunakan target dengan sasaran diam diperoleh sebesar 47,9 %.

Sedangkan hasil pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak diperoleh nilai t_{hitung} (8,845) $>$ $t_{tabel(df:8)}$ (2,306), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05 berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12. Latihan passing dengan sasaran bergerak pada dasarnya sama dengan latihan passing pada umumnya, namun yang berbeda dari lainnya yaitu terletak pada sasaran passing berpindah-pindah. Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan passing dengan sasaran bergerak. Latihan passing sasaran bergerak juga melatih siswa dalam ketepatan passing, dengan target bergerak latihan lebih sulit dibandingkan dengan latihan dengan target sasaran diam, akan tetapi dalam permainan sepak bola target atau lawan tidak selalu dalam posisi diam, oleh karena itu latihan dengan target bergerak akan sangat berguna dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola. Hasil peningkatan ketepatan ketepatan passing bawah menggunakan latihan passing bawah menggunakan target sasaran bergerak diperoleh sebesar 40,25%.

Berdasarkan kedua hasil diatas dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12 dengan peningkatan persentasenya sasaran diam sebesar 47,9% sedangkan sasaran bergerak peningkatan persentasenya 40,25% sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan sasaran diam pengaruhnya jauh lebih baik dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak. Dikarenakan latihan dengan sasaran diam jauh lebih mudah dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak, beban latihan yang diberikan lebih ringan, sehingga ketepatan passingnya jauh lebih akurat. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan (treatment) sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga kemampuan ketepatan passing bawah secara rata-rata mengalami peningkatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh latihan passing bawah sasaran diam terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12.
2. Ada pengaruh latihan passing bawah sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12.
3. Latihan passing bawah sasaran diam lebih baik dari pada latihan passing bawah sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12

Saran

Berikut uraian saran yang telah dirangkum oleh penulis:

1. Bagi Guru, penggunaan latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak dapat dijadikan sebagai moel latihan yang baik dalam meningkatkan ketepatan passing bawah sepak baol.
2. Bagi siswa yang mempunyai ketepatan passing bawah rendah dapat meningkatkannya dengan menerapkan latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak, latihan tersebut dapat dilakukan dengan sesama teman.
3. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan ketepatan passing bawah sepak bola dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Budiharto (2007). Pengaruh Latihan Passing Lurus Berhadapan Dengan Passing. Skripsi Bervariasi Terhadap Ketepatan Passing.
- Clive Gifford (2005). Keterampilan Sepakbola Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik. PT. Citra Aji Parama.
- Endang Sukamti, dkk. (2010). Diktat Perkembangan Motorik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Statistik Jilid 2. Ngayogyakarta: Andi Offset.
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta :FIK UNY.
- Koger, Robert. (2007). Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.

- Komarudin. (2011). Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola. Yogyakarta: UNY.
- Luxbacher A. Joseph. (2011). Sepakbola. Jakarta: Rajawali Pers.
- M. Sajoto (1998). Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Sandjaja (2006). Panduan Penelitian, Prestasi Pustaka. Jakarta: Lina Miftahul
- Raditya (2011). Karakteristik Anak-anak Usia 11-12 Tahun. Diakses dari mithayani.wordpress.com
- Scheunemann, Timo. (2012). Kurikulum Sepakbola Indonesia. Jakarta: PSSI.
- Subagyo Irianto, (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. "Diklat". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. (2006). Statistik untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2006). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai
- Suparjo. (2009). Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan dan Latihan Umpan Bervariasi terhadap Ketepatan Umpan di SSB MAS Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta