

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANTU SASARAN GAWANG DAN SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG (*LONG PASS*) PADA SISWA SEPAK BOLA (SSB) PERSOPI ELTI KU 13-15 TAHUN

Oleh: Arif Hidayat, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Email arifh1606@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai serta perbandingan keduanya terhadap ketepatan *long passing* siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun,

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain “*Matched Subject Design*”. Penelitian dilakukan di Lapangan Piyungan Srimulyo. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun yang berjumlah 32 orang. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* tersebut yang memenuhi kriteria adalah 24 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *long pass* dari Bobby Charlton yang memiliki validitas sebesar 0.874 dan reliabilitas sebesar 0.898. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang terhadap peningkatan ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun, dengan t hitung $7.000 > t$ tabel 2.201, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 11.538%, (2) ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai terhadap peningkatan ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun, dengan t hitung $9.381 > t$ tabel 2.201, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 17.877%. (3) latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai lebih efektif daripada latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang, dengan t hitung $2.803 > t$ tabel 2.201, dan nilai signifikansi $0.017 < 0.05$, dengan selisih nilai *posttest* sebesar 6.666.

Kata kunci: *long pass*, media bantu, dan ketepatan *long pass*

THE IMPACT OF USING TARGET TRAINING EQUIPMENT OF GOAL AND HOOP TOWARDS THE INCREASE OF ACCURACY IN LONG PASS TECHNIQUE OF 13-15 YEARS OLD STUDENTS OF PERSOPI ELTI SOCCER ACADEMY.

Abstract

The aim of this research is to find out the impact of long pass training using target training equipment of goal and hoop, and also their comparison, toward the accuracy in long passing technique of 13-15 years old students of Persopi Elti KU soccer academy.

This research was using experiment research method with “Matched Subject Design” design. The research was conducted in Piyungan Srimulyo soccer field. The research’s populations were 24 students who are 13-15 years old of Persopi Elti KU soccer academy. The sample taken from purposive sampling which fulfilled the criteria were 24 students. The instrument used in the research was Bobby Charlton’s long pass accuracy test which has 0.874 validity and 0.898 reliability. The analysis of the data was using t test.

*The result of this research shows that (1) there is an impact of the long pass training using goal and hoop target training equipment towards 13-15 years old students of Persopi Elti KU soccer academy, with $7000 t$ value $> 2.201 t$ table, and significant mark $0.000 < 0.05$, with 11,538% percentage increase, (2) there is an impact of long pass training using goal and hoop target training equipment on the 13-15 years old students of Persopi Elti KU soccer academy, with $9.381 t$ value $> 2.201 t$ table, and significant mark $0.000 < 0.05$, with 17.877% percentage increase. (3) long pass training using hoop target training equipment is more effective than the training using goal target training equipment, with $2.803 t$ value $> 2.201 t$ table, and the significant mark is $0.017 < 0.05$, with 6.666 differences on *posttest* mark.*

Keywords: *long pass*, training equipment, and long pass accuracy

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat terkenal dan digemari oleh masyarakat di berbagai belahan dunia. Di samping itu, olahraga sepakbola bisa dimainkan dengan baik oleh para pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan fisik dan teknik yang baik. Pemain yang sudah memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik dapat meraih prestasi yang tinggi melalui latihan (Hendri, 2010: 3).

Dalam permainan sepakbola ada berbagai teknik yang digunakan seperti *dribbling*, *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *heading* serta teknik khusus penjaga gawang (Sucipto, et al., 2000: 17). Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepakbola adalah menendang. Tujuan dari menendang diantaranya untuk memberi operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol, melakukan *clearance* di daerah pertahanan yang biasa dilakukan oleh para pemain bertahan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan *penalty*. Menurut pendapat Sucipto (2000: 17) salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah untuk *passing* melambung. Karena kaki bagian dalam lebih baik untuk memberikan *passing* melambung.

Ketepatan dalam melakukan *passing* lambung merupakan faktor dari tingkat keberhasilan pemberian umpan jauh tersebut.. Beberapa faktor bisa mempengaruhi ketepatan dalam melakukan *passing* lambung, diantaranya yaitu akurasi, konsentrasi, perkenaan kaki pada bola, keseimbangan tubuh ketika melakukan, lawan yang menghalangi dan lainnya. Umpan

lambung bisa dikatakan cukup penting dikarenakan 3 sampai 40 *passing* lambung yang dilakukan bisa memberikan setengah dari kesempatan untuk mencetak gol, namun disisi lain berguna untuk memberikan umpan melambung kepada rekan satu tim yang berada di jarak yang jauh, dan bisa dimanfaatkan untuk memindahkan bola dari sisi permainan kanan ke kiri ataupun dari sisi belakang ke depan. (Sarumpaet. Dkk., 1992: 20).

Latihan memiliki peran penting untuk meningkatkan kemampuan individu baik itu fisik maupun teknik. Secara umum, latihan yang baik adalah latihan yang terencana dan terprogram secara teratur dengan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodelis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien. Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal. Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*) adalah latihan dengan menggunakan media bantu sasaran. Dengan cara ini maka siswa dapat melakukan gerakan latihan menendang bola dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, latihan menggunakan media bantu juga dapat membuat siswa tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya.

Model latihan menendang *long pass* dapat dilaksanakan dengan berbagai jenis media bantu. Pertama, dengan latihan menendang lambung (*long pass*) menggunakan media bantu sasaran simpai yang diletakkan ditanah. Kedua, latihan menendang lambung (*long pass*) dengan media bantu sasaran gawang. Dari kedua jenis media bantu latihan di atas belum diketahui secara pasti media bantu latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan efektif dalam meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*).

Selama 5 bulan, penulis melakukan praktek program latihan (PPL) dan pengamatan di SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun, ternyata masih banyak siswa yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan tendangan *long pass* sehingga banyak tendangan yang tidak tepat pada sasaran yang diinginkan oleh penendang. Permainan melalui bola pendek sudah cukup baik, namun ketika para siswa dituntut dalam situasi yang mengharuskan untuk merubah gaya permainan menjadi umpan lambung *long pass*, mereka tidak terlalu baik dalam menjalankannya.

Untuk mengetahui dan menjawab masalah tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen. Siswa sepakbola pada SBB Persopi Elti KU 13-15 adalah populasi yang dijadikan subyek dalam penelitian ini. Sehingga diharapkan dengan mengikuti penelitian ini dapat membantu atlet dalam menguasai teknik menendang lambung (*long pass*) dengan baik dan dapat dijadikan modal dasar dalam bermain sepakbola kedepan. Guna meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*) para siswa secara optimal perlu latihan, Latihan yang

dilaksanakan selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal, kondisi semacam ini perlu ditelusuri faktor penyebabnya dan semua aspek. Baik semua pemain, pelatih ataupun model latihan yang digunakan.

Permasalahan yang telah dikemukakan diatas merupakan dasar yang dapat menjadi latar belakang judul penelitian “Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung (*Long Pass*) Pada Siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental Design*. Bentuk desain *quasi* eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Dalam hal ini yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2001: 278).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 2 Juli 2017 sampai dengan 20 Agustus 2017 dan tempat pelaksanaan penelitian di Lapangan Piyungan Srimulyo, Bantul, Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Persopi Eltti KU 13-15 tahun. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* yang artinya subjek uji coba diperoleh melalui seleksi criteria yang diajukan

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei dengan alat tes dan pengukuran.

$$\text{Pretest} \longrightarrow \frac{E_1 X_1 O_{12}}{E_1 X_1 O_{12}}$$

Gambar 1. Desain Penelitian “*Matched Subject Design*”

Keterangan :

- E_1 : Kelompok eksperimen 1
 E_2 : Kelompok eksperimen 2
 X_1 : *Treatment 1*, latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang
 X_2 : *Treatment 2*, latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai
 O_{12} : *Posttest* kelompok eksperimen 1
 O_{22} : *Posttest* kelompok eksperimen 2

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik”. Perolehan data *pretest* dan *posttest* didapat melalui pelaksanaan tes *long pass*. Instrumen penelitian menggunakan tes *long pass* Bobby Charlton.

Penelitian ini dimulai dari menentukan sampel melalui *purposive sampling* untuk selanjutnya melaksanakan *pretest*. Data hasil *pretest* digunakan untuk membagi dua kelompok eksperimen secara *ordinal pairing*. Untuk selanjutnya diberikan *treatment* sesuai dengan kelompok eksperimen. Setelah waktu pelaksanaan *treatment* selama 16 kali pertemuan selesai, dilaksanakan *posttest* untuk mengetahui hasil dari pengaruh *treatment* tersebut.

Teknik Analisis Data

Hasil data *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisis menggunakan SPSS. Pertama melakukan Uji Prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk uji

homogenitas menggunakan uji F. Setelah data berdistribusi normal dan dinyatakan homogen selanjutnya melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 2001: 37):

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *passing* lambung setelah diberikan latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest-Posttest* Ketepatan *Long Pass* Latihan Menggunakan Media Bantu Sasaran Gawang.

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				Persentase Kenaikan (%)
		Tht	Ttb	Sig.	Selisih	
Pretest	151.667	7.00	2.201	0.000	17.5	11.538%
Posttest	169.167					

Hal ini ditunjukkan dengan nilai $7.00 > t$ tabel 2.201, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh positif berupa peningkatan. Data *pretest* yang memiliki rerata 151.667, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 169.167. Besar perubahan ketepatan *long pass* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 17.5, dengan persentase kenaikan sebesar 11.538%. dilihat dari analisis tersebut menunjukkan bahwa pemberian *treatment* latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung (*long pass*) siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.

Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *passing* lambung setelah diberikan latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest-Posttest* Ketepatan *Long Pass* latihan menggunakan media bantu sasaran simpai.

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		T ht	T tb	Sig .	Selisih	Persentase Kenaikan %
Pretest	149.167	9.3	2.2	0.0	26.6	17.877
Posttest	175.833	81	01	00	6	%

Dinyatakan dengan nilai $9.381 > t$ tabel 2.201, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh positif berupa peningkatan. Data *pretest* yang memiliki rerata 149.167, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 175.833. Besar perubahan ketepatan *long pass* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 26.66, dengan persentase kenaikan sebesar 17.877%. Dilihat dari hasil analisis tersebut, artinya, latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung (*long pass*) siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun

Terakhir, dengan adanya hasil analisis dari kedua bentuk *treatment* dan selanjutnya dibandingkan.

Tabel 10. Uji-t Perbandingan *Posttest* Kelompok A dan B

Kelompok	Rata-Rata	Persentase Kenaikan	<i>t-test for Equality of means</i>			
			T ht	T tb	Sig .	Selisih
A	169.167	11.538%	2.80	2.20	0.0	6.66
B	175.833	17.877%	3	1	17	6

Maka hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai lebih baik daripada latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun, dengan t hitung $2.803 > t$ tabel 2.201 dan $Sig. 0.017 < 0.05$, dan selisih nilai *posttest* sebesar 6.66.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan hasil presentase kenaikan pada masing-masing kelompok eksperimen antara media bantu sasaran gawang dengan media bantu sasaran simpai. Hasil tersebut tidak secara khusus mengacu terhadap media bantu yang digunakan pada saat melaksanakan *treatment* saja melainkan dipengaruhi oleh faktor lain. Pertama, penguasaan teknik dasar yang dimiliki oleh setiap siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun pastinya tidak akan sama. Oleh karena itu kemampuan dalam melakukan *long pass* khususnya tingkat ketepatan juga pasti berbeda. Kedua, melihat dari analisis gerak, dimana pada saat melakukan *long pass* perlu diperhatikan 3 tahapana yaitu, sikap persiapan, pelaksanaan dan *follow-through*.

Ketika siswa melakukan *long pass* dengan ketiga tahap tersebut secara baik dan benar maka tujuan yang telah ditetapkan pun akan sukses tercapai namun sebaliknya, apabila ketiga tahap tersebut tidak berjalan dengan baik dan benar maka hasil dari *long pass* pun tidak tercapai secara maksimal. Hal ini yang mengindikasikan bahwa ada siswa yang berusia 13 tahun memiliki ketepatan yang lebih baik dari siswa yang berusia 15 tahun dalam melakukan *long pass*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: 1) Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang terhadap ketepatan *long pass* siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun 2) Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai terhadap ketepatan *long pass* siswa Sepak Bola

(SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun 3) Latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran sampai lebih efektif daripada latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran terhadap ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun.

Saran

Bagi pelatih, atlet/siswa harus diperhatikan sesuai dengan kebutuhannya serta perkembangannya harus diperhatikan dengan memberikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu maupun tim.

Bagi peneliti selanjutnya, dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu hendaknya bisa mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Firzani Hendri. (2010). *Segalanya Tentang Sepak Bola*. Jakarta: Erlangga.

Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. (2001). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tim Penyusun. (2016). *Rambu-Rambu Artikel E-Journal*. Yogyakarta: UNY PRESS.