

PENGARUH METODE LATIHAN PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN SASARAN BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN PASSING LAMBUNG PADA PEMAIN SSB GUMIWANG MUDA KU 13, 14, DAN 15

Oleh: Afian Dwi Antoro, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
Email alfiandwia100@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan Passing Lambung SSB Gemiwang Muda KU 13 - 15 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan passing lambung pada atlet sepak bola Gemiwang Muda KU 13 - 15.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah True Eksperimen Design. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Gemiwang Muda KU 13 - 15 yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes passing lambung Danny Mielke. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB Gemiwang Muda KU 13 -15 tahun, dengan t hitung $6.959 > t$ tabel 2.144 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan metode sasaran berpindah menunjukkan t hitung $4.690 > t$ tabel 2.144 dan nilai signifikansi $0.002 < 0.05$, selisih rata – rata sebesar 28.75 , hal ini menunjukkan bahwa metode latihan passing lambung sasaran tetap lebih baik dari pada tanpa metode latihan passing lambung dan memberikan peningkatan 66.67% lebih baik. Sedangkan metode latihan passing lambung sasaran berpindah lebih baik dari pada tanpa metode latihan passing lambung dan memberikan peningkatan 42.71% lebih baik.

Kata Kunci : *latihan, passing lambung, sepakbola*

THE INFLUENCE OF LONG PASS TRAINING METHOD PERMANENT TARGET AND MOVING TARGET CONCERNING TOWARD LONG PASS ACCURACY FOR FOOTBALL ATLET OF SSB GEMIWANG MUDA AGE GROUP 13, 14 AND 15

By: Alfian Dwi Antoro, Sport Coaching Education, Sport Science Faculty
Yogyakarta State University
Email alfiandwia100@gmail.com

Abstract

This research is grounded by the capability of long pass SSB Gemiwang Muda age group 13 – 15 ages. The aim of this research is to understand the impact of long pass training permanent target and moving target concerning toward long pass for football atlet of SSB Gemiwan Muda age group 13 – 15 ages.

This research is experimental research. Method by using True Eksperimen Design. The subject of this research are all of student of SSB Gemiwang Muda age group 13 – 15 ages at about 24 student. The instrument used in long pass Danny Mielke. The data analysis uses t-test analysis.

The result of this research shows there is a significant influence of long passing training method permanent target toward accuracy result long pass for SSB Gemiwang Muda age group 13 – 15 ages. Within t hitung $6.959 > t$ table 2.144 and significant score $0.000 < 0.05$ and long passing training method moving target showing t hitung $4.690 > t$ table 2.144 and significant score $0.002 < 0.05$. mean difference amount $28,75$, this matter showing that long pass training method permanent target better of the without long pass training method and gives enhancement 66.67% better. While long pass training method moving target better of the without long pass training method and gives enhancement $42,71\%$ better.

Keyword: *training, long pass practice, football.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimaiankan 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 13 – 15 tahun merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia 13 – 15 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. Passing sendiri terbagi menjadi beberapa bagian yaitu passing dekat (short pass) dan passing lambung/passing jarak jauh (Passing Lambung).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Gemiwang Muda untuk dijadikan objek penelitian, ternyata masih banyak siswa yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan tendangan long pass atau Passing Lambung sehingga banyak tendangan yang kurang tepat pada sasaran yang diinginkan oleh penendang. Selain itu terbatasnya kreatifitas dan kedisiplinan pelatih dalam memvariasikan latihan Passing Lambung yang mengakibatkan gaya permainan SSB Gemiwang Muda Tahun 2016 kurang akurat dalam melakukan Passing Lambung. Dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar SSB Gemiwang Muda dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya mereka dituntut untuk memiliki skill yang baik, dan salah

satu skill yang dibutuhkan para pemain adalah umpan panjang menggunakan passing lambung atau long pass. Passing lambung ke arah sasaran pemain yang berada jauh di depan dapat mempercepat waktu tempuh bola untuk mendekati gawang, sehingga peluang untuk terciptanya gol semakin besar. 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. SSB GEMIWANG MUDA terdiri dari berbagai pemain, yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Tiap-tiap pemain memiliki karakteristik tendangan yang berbeda-beda. Pemain depan atau penyerang cenderung hanya menerima umpan / passing lambung yang dilakukan oleh pemain belakang dan pemain tengah, kemudian pemain tengah memiliki karakteristik tendangan pengumpan kepada pemain depan dan memiliki tendangan yang akurat ke gawang dan sedangkan pemain belakang sendiri, sama halnya dengan pemain tengah tetapi yang diutamakan pemain belakang adalah tendangan passing lambung. Akurasi tiap – tiap pemain memiliki perbedaan dan sasaran pemain belakang, tengah, dan depan pun berbeda juga. Dari berbagai karakteristik tendangan yang berbeda-beda dari tiap pemain itu sendiri tentunya hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan passing lambung dengan sasaran yang berbeda – beda pula.

Kesalahan dalam melakukan passing banyak dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 13 – 15 tahun anak masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan passing lambung dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat diatas mengenai pentingnya metode latihan passing lambung bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik passing..

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian ini berjudul “PENGARUH METODE LATIHAN PASSING SASARAN TETAP DAN BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN PASSING LAMBUNG PADA PEMAIN SSB GEMIWANG MUDA KU 13 - 15”.”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian Eksperimen merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan jika kita melakukan sesuatu pada kondisi yang dikontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi . untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang di control secara ketat maka kita memerlukan perlakuan (treatment) pada kondisi tersebut dan hal inilah yang di lakukan pada penelitian eksperimen. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Desain Penelitian

Bentuk desain eksperimen ini merupakan *True Eksperimen Design*. Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ *pre test post test – control group design* “, dengan pengertian yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang di pilih secara random kemudian di beri pre test untuk mengetahui perbedaan keadaan awal antara group eksperimen dan group kontrol. Guna menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara subject matching ordinal pairing yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus ABC CBA, sehingga di dapat dua kelompok yang diberikan *Pres Test – Perlakuan – Post Test* yaitu kelompok A dan kelompok B sedangkan kelompok C adalah kelompok control yaitu hanya melakukan *Pres Test* dan *Post Test* yang memiliki tingkat kemampuan seimbang.

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 Gemiwang Muda KU 13 – 15 tahun yang berjumlah 32 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 13 – 15 tahun
2. Sudah berlatih minimal 6 bulan
3. Bersedia mengikuti treatment dari awal sampai akhir
4. Mampu menendang Passing Lambung

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 Lambung dengan target Sasaran Tetap Pemain melakukan passing lambung dengan sasaran tetap dengan target temannya sendiri dengan jarak yang telah ditentukan.
- 2) Passing Lambung dengan Sasaran Berpindah. Pemain melakukan passing lambung dengan sasaran berpindah pada dasarnya sama dengan latihan passing lambung dengan sasaran tetap, namun yang berbeda yaitu terletak pada sasaran passing yang bergerak atau berpindah-pindah.

b. Variabel Terikat

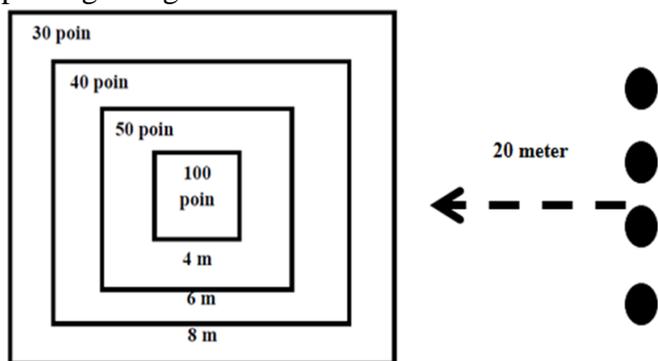
Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan passing melambung dalam permainan sepakbola.

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 satu instrumen penelitian yaitu : tes passing lambung *Danny Mielke*, yaitu tes passing lambung kearah sasaran daerah berupa persegi, jika keluar atau tidak masuk maka bernilai nol.

Tata cara melakukan instrumen penelitian dengan Bola diletakkan tepat dibelakang garis batas menendang, bola ditendang dengan punggung kaki bagian dalam, kaki bagian ujung kaki dan punggung kaki kura - kura, bola harus melambung di udara dan diarahkan agar jatuh ke dalam sasaran atau lingkaran yang telah ditentukan dan diberi skor pada masing-masing lingkaran. Passing lambung dengan sasaran titik yang memiliki luas 10 meter persegi. Di dalam bidang persegi tersebut terdapat tiga bidang persegi yang lebih kecil. Bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m, bidang berikutnya 6 m, dan bidang ketiga adalah 8 m. Setiap bidang persegi memiliki nilai poin sendiri-sendiri: bidang yang paling tenah

bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya lagi 40 poin, dan bidang paling luar bernilai 30 poin. dengan jarak dari awalan ke titik sejauh 20 meter. Instrumen tes ketepatan passing sebagai berikut:



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

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 22.0 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

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22*, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1, kelompok 2 dan kelompok 3 (control). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *SPSS 22*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Gemiwang Muda, Kamis, 17 Agustus 2017 sampai 12 September 2017 di lapangan Gemiwang dan memiliki responden sebanyak 24 orang.

Hasil penelitian ketepatan passing lambung SSB Gemiwang Muda KU 13 – 15 tahun Gemiwang Banjarnegara dideskripsikan sebagai berikut:

Deskripsi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 1 Pretest

Hasil penelitian *pretest* kelompok eksperimen I, dapat dideskripsikan tingkat ketetapan passing

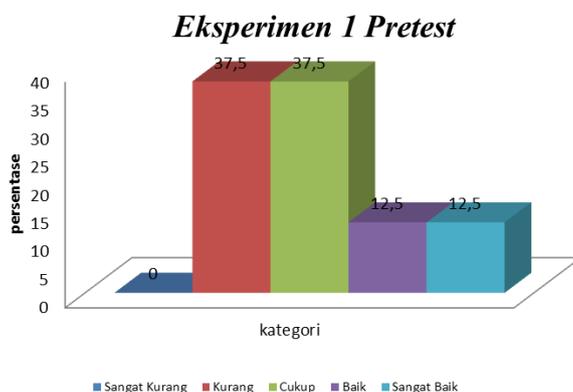
lambung kelompok eksperimen 1 pretest dengan rerata sebesar 115, nilai tengah 95, nilai sering muncul 40 dan simpangan baku 63,919. Sedangkan skor tertinggi sebesar 240 dan skor terendah sebesar 40.

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 1 Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$210,89 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$146,97 < X \leq 210,88$	1	12,50	Baik
3	$83,05 < X \leq 146,96$	3	37,50	Cukup
4	$19,13 < X \leq 83,04$	3	37,50	Kurang
5	$X \leq 19,12$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

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



Gambar 2.

Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 1 Pretest
Deskripsi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2 Pretest

Hasil penelitian pretest kelompok eksperimen 2, dapat dideskripsikan tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 2 pretest dengan rerata sebesar 117,50, nilai tengah 100, nilai sering muncul 80 dan simpangan baku 61,353. Sedangkan skor tertinggi sebesar 230 dan skor terendah sebesar 50

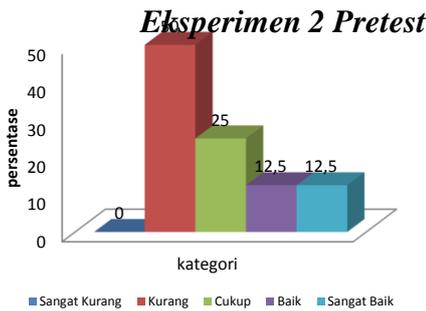
Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2 Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$209,54 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$148,19 < X \leq 209,53$	1	12,50	Baik
3	$86,83 < X \leq 148,18$	2	25,00	Cukup
4	$25,48 < X \leq 86,82$	4	50,00	Kurang
5	$X \leq 25,47$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

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



Gambar 3.

Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2 Pretest

Deskripsi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

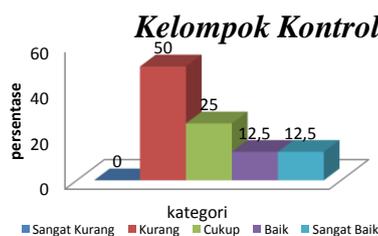
Hasil penelitian *pretest* kelompok kontrol, dapat dideskripsikan tingkat tingkat ketetapan passing lambung kelompok kontrol dengan rerata sebesar 116,25, nilai tengah 105, nilai sering muncul 70 dan simpangan baku 59,98. Sedangkan skor tertinggi sebesar 220 dan skor terendah sebesar 50.

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$206,23 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$146,25 < X \leq 206,22$	1	12,50	Baik
3	$86,27 < X \leq 146,24$	2	25,00	Cukup
4	$26,29 < X \leq 86,26$	4	50,00	Kurang
5	$X \leq 26,28$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

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



Gambar 4.

Deskripsi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 1 Posttest

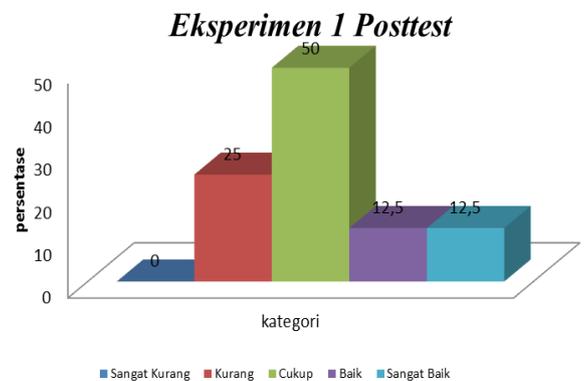
Hasil penelitian *posttest* kelompok eksperimen I, dapat dideskripsikan tingkat tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 1 posttest dengan rerata sebesar 200, nilai tengah 190, nilai sering muncul 180 dan simpangan baku 49,28. Sedangkan skor tertinggi sebesar 290 dan skor terendah sebesar 140.

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 1 Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$273,93 < X$	1	12,50	Sangat baik
2	$224,65 < X \leq 273,92$	1	12,50	Baik
3	$175,37 < X \leq 224,64$	4	50,00	Cukup
4	$126,09 < X \leq 175,36$	2	25,00	Kurang
5	$X \leq 126,08$	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

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



Gambar 5.

Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 1 Posttest

Deskripsi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2 Posttest

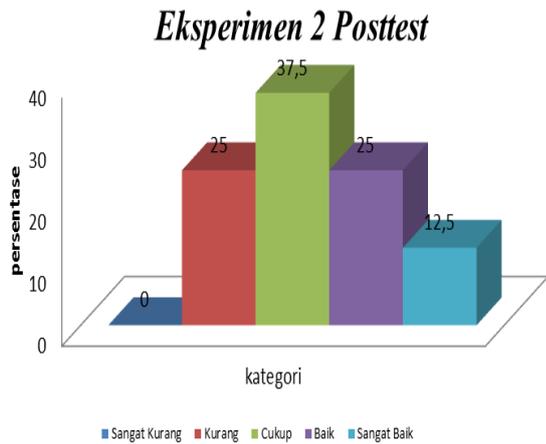
Hasil penelitian *posttest* kelompok eksperimen 2, dapat dideskripsikan tingkat tingkat ketetapan passing lambung kelompok eksperimen 2 posttest dengan rerata sebesar 171,25, nilai tengah 155, nilai sering muncul 150 dan simpangan baku 49,98. Sedangkan skor tertinggi sebesar 240 dan skor terendah sebesar 100.

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2 Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	246,23 < X	1	12,50	Sangat baik
2	196,25 < X ≤ 246,22	2	25,00	Baik
3	146,27 < X ≤ 196,24	3	37,50	Cukup
4	96,29 < X ≤ 146,26	2	25,00	Kurang
5	X ≤ 96,28	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

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



Gambar 6. Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Eksperimen 2 Posttest

Deskripsi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

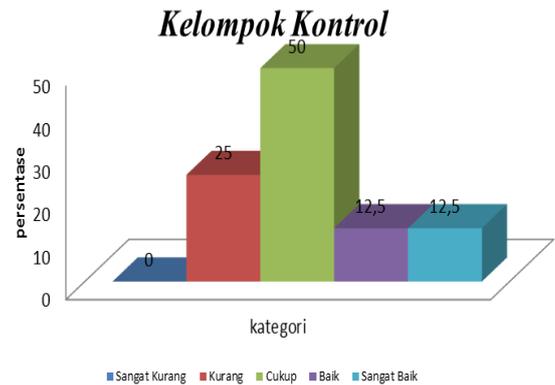
Hasil penelitian postests kelompok kontrol, dapat dideskripsikan tingkat tingkat ketetapan passing lambung kelompok kontrol dengan rerata sebesar 120, nilai tengah 110, nilai sering muncul 60 dan simpangan baku 53,45. Sedangkan skor tertinggi sebesar 220 dan skor terendah sebesar 60.

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	200,19 < X	1	12,50	Sangat baik
2	146,74 < X ≤ 200,18	1	12,50	Baik
3	93,29 < X ≤ 146,73	4	50,00	Cukup
4	39,84 < X ≤ 93,28	2	25,00	Kurang
5	X ≤ 39,83	0	0,00	Sangat kurang
Jumlah		8	100	

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



Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Ketetapan Passing Lambung Kelompok Kontrol

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. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Eksperimen 1 Pre test	0,842	Normal
2	Eksperimen 2 Pre test	0,794	Normal
3	Kontrol	0,803	Normal
4	Eksperimen 1 Post test	0,989	Normal
5	Eksperimen 2 Post test	0,857	Normal
6	Kontrol	0,996	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:

Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Dengan Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Hasil Passing Lambung Pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 Tahun

Tabel 8. Uji T

Treatment	t-test for equality of Means			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Sasaran Tetap	6,959	2,144	0,000	80,00

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 6,959 > 2,144 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun.

Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Dengan Sasaran Berpindah Terhadap Ketepatan Hasil Passing Lambung Pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 Tahun

Tabel 9. Uji T

Treatment	t-test for equality of Means			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Sasaran Pindah	4,690	2,144	0,002	51,25

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 4,690 > 2,144 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,002 > 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun.

Dari hasil penelitian dengan metode sasaran tetap diperoleh hasil t hitung sebesar 6,959 > 2,144 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun. Sedangkan metode sasaran berpindah diperoleh hasil t hitung sebesar 4,690 > 2,144 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,002 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB GEMIWANG MUDA KU 13 -15 tahun.

Hasil Persentase

Untuk mengetahui hasil besarnya peningkatan persentase pengaruh Metode Latihan Passing

Lambung Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *posttest* pada kelompok eksperimen I diperoleh 200 sedangkan pada hasil *post test kelompok control* diperoleh sebesar 120. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{mean posttest kontrol}} \times 100 \%$$

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{(200-120)}{120} \times 100 \%$$

$$= 66,67 \%$$

Hasil tersebut dapat diartikan peningkatan ketepatan passing lambung menggunakan latihan target dengan sasaran tetap sebesar 66,67 %.

Sedangkan hasil pada kelompok eksperimen II diperoleh *posttest* Ketepatan Passing lambung sasaran berpindah diperoleh 171,25 sedangkan pada hasil *posttest kelompok control* diperoleh sebesar 120. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{mean posttest kontrol}} \times 100 \%$$

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{(171,25-120)}{120} \times 100 \%$$

$$= 42,71 \%$$

Hasil tersebut diartikan besarnya peningkatan ketepatan passing lambung dengan latihan passing lambung menggunakan target dengan sasaran berpindah sebesar 42,71%.

Berdasarkan kedua hasil diatas dapat diartikan bahwa latihan dengan sasaran tetap peningkatannya jauh lebih baik dengan peningkatan persentasenya yaitu 66,67 % dari pada latihan dengan sasaran berpindah dengan peningkatan persentasenya yaitu 42,71%. Dapat disimpulkan bahwa latihan passing lambung dengan sasaran tetap jauh lebih baik dari pada latihan passing bawah dengan sasaran berpindah, dikarenakan latihan passing dengan sasaran tetap jauh lebih mudah dari pada latihan passing lambung dengan sasaran berpindah, faktor beban latihan jauh lebih ringan dari pada latihan passing lambung sasaran berpindah sehingga akurasi

passingnya lebih bagus dengan latihan sasaran tetap.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji t pada pengaruh latihan dengan sasaran tetap diperoleh nilai t_{hitung} (6,959) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,144), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan passing lambung menggunakan target dengan sasaran tetap terhadap ketepatan passing lambung SSB Gemiwang Muda KU 13 – 15 taun. Latihan passing dengan sasaran tetap pada dasarnya sama dengan latihan-latihan passing lambung 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 lambung 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 lambung* sesuai target yang diinginkan. Hasil peningkatan Ketepatan Passing Lambung menggunakan target dengan sasaran diam diperoleh sebesar 66,67 %.

Sedangkan hasil pada latihan passing lambung dengan sasaran berpindah diperoleh nilai t_{hitung} (4,690) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,144), dan nilai p (0,002) < dari 0,05 berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan passing lambung menggunakan target dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan passing lambung SSB Gemiwang Muda KU 13 – 15 tahun. Latihan passing dengan sasaran berpindah 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 lambung dengan sasaran berpindah. Latihan passing lambung sasaran berpindah juga melatih siswa dalam ketepatan passing lambung, dengan target bergerak latihan lebih sulit dibandingkan dengan latihan dengan target sasaran tetap, akan tetapi dalam permainan sepak bola target atau lawan tidak selalu dalam posisi diam, oleh karena itu latihan dengan target berpindah akan sangat berguna dalam meningkatkan kemampuan *passing lambung* pemain sepak bola. Hasil peningkatan ketepatan passing lambung menggunakan latihan passing lambung menggunakan target sasaran berpindah diperoleh sebesar 42,71 %.

Berdasarkan kedua hasil diatas dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan passing lambung menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gemiwang Muda KU 13 – 15 tahun dengan peningkatan persentasenya sasaran tetap sebesar 66,67% sedangkan sasaran berpindah peningkatan persentasenya 42,71% sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing lambung dengan sasaran tetap pengaruhnya jauh lebih baik dari pada latihan passing lambung dengan sasaran berpindah. Dikarenakan latihan dengan sasaran tetap jauh lebih mudah dari pada latihan passing lambung dengan sasaran bergerak, beban latihan yang diberikan lebih ringan, sehingga ketepatan passingnya jauh lebih akurat. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan (treatment) sebanyak 14 kali pertemuan, sehingga kemampuan ketepatan passing lambung secara rata-rata mengalami peningkatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB Gemiwang Muda KU 13 -15 tahun.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan passing lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil passing lambung pada SSB Gemiwang Muda KU 13 -15 tahun.
3. Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok treatment metode latihan passing lambung sasaran tetap dengan kelompok tanpa treatment (kelompok control)
4. Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok treatment metode latihan passing lambung sasaran berpindah dengan kelompok tanpa treatment (kelompok control)
5. Latihan passing lambung dengan sasaran tetap mampu memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan passing lambung dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan passing lambung.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa

- dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet dkk, (1992). *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Darmawan, Wawan. (2013). *Perbedaan Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) antara Pemain Belakang dengan Pemain Tengah UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta FIK UNY Depdikbud.
- (1994). *Kurikulum Pendidikan (GBPP)*. Jakarta: Depdikbud
- Gifford, Clive. (2003). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta. FIK: UNY.
- _____.(2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta. FIK: UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun*. FIK UNY.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Luxbacher, Joseph A.(1997). *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa . Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- M. Sajoto, 1995, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pengaruh Metode Latihan Passing..... Alfian 9
- Mielke, Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati
- _____.(2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati
- _____.(2009). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olaraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Online : (<https://izalarief.wordpress.com>).
(arahboal.org)
- Sucipto dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sucipto. (2002). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Sudijono, Anas. (2008). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja
- Suharsimi Arikunto.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- _____. (2000). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- _____. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi, (2004). *Statistik jild 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yon, Nor Muhammad. (2016). *Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Passing Atas dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sso Real Madrid UN KU-15*. Yogyakarta FIK UNY