

**PENGARUH METODE LATIHAN BERVARIASI TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING MENGGUNAKAN KAKI
BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**
(*Study Eksperimen* pada siswa SSB U-12 Askatala Unimuda)

Hayudi¹, Ali Hasan Retob².

hayudibuton86@gmail.com, alihasanrettob06@gmail.com

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel
Diterima Januari 2020
Disetujui Februari 2020
Dipublikasikan

Keyword:
Metode latihan
bervariasi, *passing* kaki
bagian dalam, sepak
bola

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan Untuk mengetahui pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak siswa SSB-U12 Askatala Unimuda Sorong. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pretes postes design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Askatala Unimuda Sorong dan sampel pada penelitian ini yaitu siswa SSB-U12 Askatala Unimuda Sorong sebanyak 15 orang. Jenis sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji validitas, uji reliabilitas dan uji hipotesis. Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong hal ini dapat dilihat pada nilai t hitung $3.602 > t$ tabel $1,761$. Hasil yang diperoleh adalah ada pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dimana diperoleh nilai $RO = 0,165$ ($p > 0,05$) dan pengaruh sebesar $0,270\%$

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian keseluruhan dari sistem yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Didalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat dua permainan bola yaitu bola besar dan bola

kecil, maka diambil dari salah satu permainan bola yaitu permainan bola besar, Karena sempitnya waktu maka penelitian ini berfokus kepada permainan sepak bola. Dalam konsep pembelajaran jasmani, salah satu cabang olahraga yang erat kaitannya dengan aktivitas fisik ialah cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga

gawang. Pemain ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang di bolehkan menggunakan tangannya di dalam area tendangan hukumannya. Dalam perkembangan permainan ini dapat di mainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*). Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, bertahap, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi lebih cepat.

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Menurut (Mulyasa 2010: 78), variasi dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan.

Keterampilan *passing* adalah kemampuan atau keahlian yang dimiliki seseorang dalam melakukan teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan menggunakan kaki bagian dalam. Menurut Yanuar Kiram (1992: 11), keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak yang harus di pelajari agar mendapatkan bentuk yang

benar. Jadi, semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bolanya. Untuk bermain sepak bola yang baik pemain di bekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Menurut Sucipto dkk (2007: 17) ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah (*passing*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merebut (*tackling*), lemparan kedalam (*throu-in*), dan menjaga gawang (*goal kepping*). Selain itu setiap pemain sepak bola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepak bola. Dalam sepak bola di butuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepak bola seperti kecepatan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap keterampilan siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) U12 Askatala Unimuda Sorong dalam melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam masih belum terarah dengan baik. Hal ini dipengaruhi oleh adanya beberapa faktor salah satunya yaitu kurangnya keseriusan siswa dalam berlatih karena masih dipengaruhi oleh umur mereka yang bisa dikatakan masih kekanak-kanakan. Dengan ini dapat dilihat langsung pada saat latihan rutin, siswa A melakukan *passing* bola atau mengoper bola kepada siswa B dengan menggunakan kaki bagian dalam, namun bola yang dioper masih menyamping atau tidak terarah kepada siswa B begitu pula sebaliknya. Selain itu juga keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam juga dipengaruhi oleh

metode latihan yang selama ini digunakan cenderung monoton sehingga siswa SSB Askatala Unimuda Sorong merasa cepat bosan untuk mengikuti latihan, sehingga berdampak pada keterampilan *passing*. Untuk mengatasi hal ini maka peneliti tertarik ingin melakukan sebuah penelitian yang menggunakan metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.

Berdasarkan penjabaran diatas maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah Penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bervariasi Terhadap Keterampilan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola” (*Study Eksperimen* pada siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong). Dengan metode ini peneliti berharap agar masalah yang dipengaruhi beberapa faktor diatas dapat teratasi dan siswa mampu melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dengan baik dan benar.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Adakah pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola *Study Eksperimen* pada siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola *Study Eksperimen* pada siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong.

Hipotesis Penelitian

Menurut Creswell (2003), Hipotesis Adalah prediksi. Penulis membuat tentang hubungan yang diharapkan antara variabel. Mereka adalah etimasi numerik dari nilai populasi berdasarkan data kolektif dari sampel. Adapun hipotesis penelitian adalah diduga ada pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola *Study Eksperimen* pada siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong.

Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pelatih dalam menggunakan metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.
2. Sebagai rujukan bagi peneliti lain yang ingin menggunakan metode yang lebih intensif terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.
3. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti dalam pelaksanaan penelitian dengan metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan dalam ilmu olahraga dan sebagai pengalaman dalam membuat suatu karya.
5. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi pelatih bahwa keterampilan *passing* bola kaki, siswa harus diperhatikan dalam proses latihan. aktifitas latihan bervariasi ini diharapkan dapat diterapkan dalam proses pelatihan dilapangan, supaya siswa lebih bersemangat dalam menerima materi.

6. Aktifitas latihan bervariasi ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam berlatih dan menerima materi mengenai *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di lapangan agar tidak merasa jenuh atau bosan.
7. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan wawasan yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian di waktu yang akan datang.

Definisi Operasional

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

1. Latihan bervariasi berarti bentuk yang lain atau yang berbeda bentuk. Bervariasi adalah variasi yang mempunyai berbagai bentuk (rupa, jenis, dll), ada selingannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah atau bervariasi, maka keterampilan akan lebih disempurnakan. Jadi, metode latihan bervariasi merupakan cara mengajar yang dilakukan guru atau pelatih dengan memberikan latihan yang bermacam-macam dengan tujuan untuk menghilangkan rasa kejenuhan dan kebosanan selama kegiatan latihan, sehingga siswa memperoleh kemampuan atau keterampilan tertentu.
2. Keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah kemampuan atau keahlian yang dimiliki seseorang dalam melakukan teknik mengoper atau memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan menggunakan kaki bagian dalam.

METODE

Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian ini adalah desain pretes-postes satu kelompok (*one group pretes postes design*).

Populasi

Menurut Sugiyono (2016 : 80). 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. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini berjumlah 25 orang siswa SSB Askatala Unimuda Sorong yang aktif mengikuti proses latihan. teknik penentuan dengan menggunakan Purposive sampling

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes *short passing*

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis menggunakan alat statistik, alat statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu t-test satu sampel (*En=one sample t-test*) adalah pengujian hipotesis secara individu antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini uji-t menggunakan SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengujian hipotesis digunakan untuk menguji adanya pengaruh metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola pada siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong. Latihan bervariasi akan dikatakan memiliki efek positif jika hasil

dari keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa lebih tinggi dari sebelumnya. Jika nilai rata-rata keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola

pada siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong lebih tinggi dari sebelumnya maka Hipotesis (H1) diterima atau t hitung lebih besar dari pada t tabel.

Tabel Uji Hipotesis
Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2,764	,546		5,064	,000
latihan bervariasi	,182	,302	,165	3,602	,003

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai T adalah 3,602, dapat diketahui bahwa nilai T tabel adalah 1.761 dengan nilai signifikan 0.003 . menurut kriteria tes hipotesis, H1 diterima apabila nilai $T > T_{tabel}$ dan nilai signifikan $< \alpha$ (0,05) dan H0 diterima apabila nilai $T < T_{tabel}$ dan nilai signifikan $> \alpha$ (0,05) . Berdasarkan tabel diatas peneliti menunjukkan nilai T (3.602) T_{tabel} (1.761) dan nilai P-signifikan (0.003) $>$ Nilai α (0,05), dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H1 diterima dan H0 ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Metode Latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Askatala Unimuda Sorong.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa anak yang kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam meningkat drastis, bahkan ada yang menurun kemampuannya. Hal ini disebabkan jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu, artinya peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan

anak di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan peneliti. Dimungkinkan bagi anak yang meningkat drastis kemampuannya karena anak tersebut juga tetap latihan di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan peneliti. Sedangkan bagi anak yang kemampuannya justru menurun dimungkinkan anak tersebut tidak mengikuti latihan secara serius, dan juga ada anak yang sakit pada saat pengambilan data *pos-ttest* sehingga kemampuannya tidak maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bervariasi terhadap keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam siswa SSB U-12 Askatala Unimuda Sorong. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *post-test* sebesar 3,27 lebih baik dari pada nilai rata-rata *pre-test* sebesar 1,66.

SARAN

1. Bagi pelatih disarankan bagi pelatih agar memberikan metode-metode latihan yg lebih menarik sehingga

membuat siswa menjadi lebih antusias, aktif dan tidak merasa bosan dalam mengikuti latihan.

2. Bagi siswa diharapkan agar lebih serius dalam mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih dan untuk mengembangkan *passing* menggunakan kaki dalam siswa juga berlatih mandiri diluar jadwal latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan lagi metode latihan bervariasi untuk dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan *passing* menggunakan kaki bagian pada permainan sepak bola.

DATAR PUSTAKA

- Ambarukmi Hatmisari Dwi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik 1*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Dan Kementrian Negara Pemuda dan Olah raga.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarat: PT Bima Aksara.
- Bompa. (2007) *theory end methedology of training*. Surabaya: Jaya Cermelang
- (2006). *Periodization Training for Sports*. Unites States of America: Human Kinetics
- Tudor O. (1994) *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Dkk. Sucipto (2007:17) “*Sepakbola*”. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III
- (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusumo.
- Kerlinger. 2006. *Asas-Asas Penelitian Behaviour*. Edisi 3, Cetakan 7. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mielke Danny (2007).”*Dasar-dasar Sepakbola*”. Bandung: Pakar Raya.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- (2004). “*Keterampilan Sepakbola Dasar*.” Diktat. Yogyakarta: FIK UNY
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung.
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional (Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan)*. Bandung Rosda. Cetakan kesembilan.
2010. *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Kemandirian Guru*.
- Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

- Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Rosady, Ruslan. 2003. *Metode Penelitian PR dan Komunikasi.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- (2001). *Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola.* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukatamsi. (1985).”*Teknik Dasar Bermain Sepakbola*”. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sangidu. 2004. *Metode Penelitian Sastra, Pendekatan Teori, Metode dan Kiat.* Yogyakarta: UGM.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono(2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT Alfabet.
- (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- (2011). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Alfabet
2010. *Metode Penelitian Pendidikan.* Alfabeta: Bandung. Halaman 107
- (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta. dan Kepala Sekolah, Jakarta:Bumi Aksara.
- Yanuar Kiram, (1992), *Belajar Motorik,* Jakarta, Depdikbud.
- Uzer Usman, Moh. (2010). *Menjadi Guru Profesional.* Bandung: Remaja Rosda karya.