



## Pengaruh Latihan *Passing* Sasaran Berpindah Teratur dan Sasaran Berpindah Acak Terhadap Ketepatan *Passing* di SSB Tugumuda Semarang

Rico Jenery Haloho<sup>1✉</sup>, Martin Sudarmono<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

### Info Artikel

*Received* : 15 April 2021  
*Accepted* : September 2021  
*published*: September 2021

#### Keywords:

*Exercise; regular target move; random target move; the accuracy of*

### Abstrak

Passing merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Untuk meningkatkan kemampuan passing dapat dengan menggunakan latihan passing sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat apakah ada pengaruh latihan passing sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak terhadap kemampuan ketepatan passing sepak bola. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dan teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik total sampling, Data diambil dari hasil pretest dan posttest, Populasi penelitian adalah pemain SSB Tugumuda Semarang dengan sampel berjumlah 30 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini merupakan latihan passing sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak sedangkan variabel terikat adalah ketepatan passing. Instrumen passing menggunakan short passing jarak 15 meter pada sasaran yang telah ditentukan. Hasil penelitian: 1) Kelompok eksperimen A atau kelompok latihan passing sasaran berpindah teratur mengalami peningkatan ketepatan passing sebesar 1,267, 2) Kelompok eksperimen B atau kelompok latihan passing sasaran berpindah acak mengalami peningkatan ketepatan passing sebesar 2,267 dan 3) terdapat selisih mean 0,867 dengan latihan sasaran berpindah acak lebih tinggi. Simpulan penelitian: 1) Ada pengaruh latihan passing sasaran berpindah teratur terhadap kemampuan ketepatan passing 2) Ada pengaruh latihan passing sasaran berpindah acak terhadap kemampuan ketepatan passing 3) Latihan passing sasaran berpindah acak lebih efektif dari latihan passing sasaran berpindah teratur terhadap ketepatan passing di SSB Tugumuda Semarang.

### Abstract

*Passing is technique basic football that must be controlled by each player. To improve the ability of passing is able to use the exercise passing target moved regularly and targets of random move. The purpose of this research is see if any impact passing move regular exercise target and targets random passing move in the ability of accuracy passing football. A method of this research is the quantitative methods and techniques of collecting samples using a technique the total the sampling method of, the data drawn from the pretest and posttest, the population research is a player SSB Tugumuda Semarang with a sample were 30 people. Variable free in the research is exercise passing target move regular and target move random while variable bound is the accuracy of passing. An instrument passing use short passing 15 in distance in a specified. Research result: 1) The experiment a target or group of passing move regularly increased precision passing by 1,267, 2) Ekperimen group b or group exercise passing target move random experienced increasing the accuracy of 2,267 passing, 3) There is the difference in mean 0,867 with target practice random moved higher. Conclusion research: 1) There an effect of passing mow regularly target in the ability of accuracy of passing 2) There an effect exercise of passing target for the ability of passing the accuracy of random move 3) Exercise target random passing move more effective than passing target practice move regularly of the accuracy of passing in SSB Tugumuda Semarang.*

### How To Cite:

Haloho, R., J. & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Sasaran Berpindah Teratur dan Sasaran Berpindah Acak Terhadap Ketepatan *Passing* di SSB Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (Edisi Khusus 2), 35-38

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang berbentuk permainan untuk mendapatkan kemenangan dan prestasi. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial" (2005:3). Olahraga merupakan kegiatan untuk menunjang pertumbuhan manusia dan menjaga kebugaran tubuh, selain itu juga dapat membentuk karakter manusia seperti, saling menghargai, jujur, baik hati (Mikkey Anggara Suganda, 2017:57). Olahraga juga menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia yang menjadi salah satu bagian yang membuat manusia bisa menjaga tingkat kesehatannya dari segala kegiatan sibuk yang mereka kerjakan. Dalam meraih prestasi olahraga dibutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan sehingga kondisi fisik menjadi pembantu menaikkan prestasi pemain. Menurut Agus Salim (2007: 10) sepak bola adalah olahraga yang memiliki tujuan menghasilkan gol yang banyak dengan bola yang dimainkan menggunakan kaki tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan dengan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu tersebut pemain harus bisa terus melakukan gerakan fisik yang bersangkutan dengan teknik dalam sepak bola, seperti menggiring, mengoper, melompat, bahkan kadang juga harus bertabrakan dengan pemain lawan. Dan semua ini harus memiliki ketahanan fisik yang sudah di latih agar dapat bermain sepak bola dengan baik

Latihan yang dilakukan dengan aturan tertentu dan juga dengan program yang sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang akan semakin menunjang prestasi atlet yang semakin tinggi (Harsono, 2001:4). Artinya dalam meningkatkan semua kondisi fisik harus dilakukan dengan sesuai beban atau latihan yang di butuhkan, tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan, agar bisa semakin berkembang dan meningkat.

*Passing* menjadi teknik dasar dalam sepak bola yang kemungkinan besar paling banyak digunakan. Menurut peneliti *passing* sangat penting karena dalam permainan sepak bola banyak menggunakan *passing* sehingga teknik ini harus di kuasai dengan baik karena akan membuat teman yang lain mudah untuk menerima dan menguasai bola dan tidak direbut oleh lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik maka akan tercipta sepak bola yang baik dan menarik untuk dilihat.

Berbicara sepak bola, di Kota Semarang terdapat SSB atau sekolah sepak bola Tugumuda

yang didirikan oleh Sartono Anwar, SSB yang memiliki tempat latihan di lapangan Sidodadi ini telah lama berdiri dan telah banyak mengikuti kompetisi di tingkat daerah maupun nasional dengan prestasi yang sudah banyak didapatkan terakhir mereka bisa mencapai kejuaraan nasional, sekolah sepak bola ini memiliki pelatih-pelatih yang telah memiliki lisensi, juga dengan program latihan dalam 1 minggu dilakukan setiap hari Senin, Rabu, Kamis, Sabtu dan Minggu yang telah dirancang dan tingkat latihan yang diterapkan sesuai program yang telah dibuat. Dengan beberapa faktor tersebut memang layak jika sekolah sepak bola ini bisa menjuarai beberapa turnamen antar sekolah sepak bola yang diselenggarakan, tetapi dalam permainannya masih ada beberapa pemain yang memberikan umpan atau *passing* yang tidak tepat sasaran. Dengan permasalahan tersebut peneliti akan meneliti tentang "Pengaruh latihan *passing* sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak terhadap kemampuan ketepatan *passing* pemain sepak bola di SSB Tugumuda Semarang".

## METODE

Penulis menggunakan metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Objek penelitian sangat mempengaruhi dalam penetapan metode penelitian yang akan dipakai, sehingga dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) Suatu cara atau teknik untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja di ciptakan oleh peneliti dengan mengeleminasi, mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang tidak perlu atau mengganggu disebut dengan metode penelitian. Penelitian harus menggunakan metode yang tepat sehingga tujuan penelitian, dan hasil penelitian dapat sesuai dengan apa yang ada di teori yang telah ada. Metode penelitian adalah syarat yang harus ada dalam melakukan penelitian, memiliki bobot atau tidaknya mutu penelitian juga tergantung pada pertanggungjawaban metode penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Secara umum tujuan penelitian ada 3 macam yaitu bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan.

Penemuan berarti data yang diperoleh dari penelitian itu adalah data yang betul-betul yang sebelumnya belum pernah diketahui dan juga tidak dibuat-buat oleh peneliti.

Keraguan terhadap informasi atau pengetahuan tertentu menggunakan pembuktian pada data agar dapat menghilangkan keraguan yang ada, dan Pengembangan berarti

memperdalam dan memperluas pengetahuan yang ada. (Sugiyono, 2015: 5).

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah "Pretest and Posttest group" yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan data posttest setelah diberikan perlakuan. Suharsimi Arikunto, (2010:124) mengatakan pretest adalah observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan posttest adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64). Pretest dilakukan sebelum dilakukannya treatment dan dengan pemberian treatment atau perlakuan terhadap sampel minimal 12 kali pertemuan, treatment dilakukan untuk membandingkan dua kelompok setelah dilakukan pembagian. Setelah diberikan treatment minimal 12 kali seluruh sampel baik kelompok A maupun Kelompok B diberikan Posttest dengan test ketepatan passing. proses latihan selama minimal 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menentang atau terlihat (Tjaliek Soegiargo. 1991: 25). Sehingga setelah dilakukan treatment sebanyak 12 kali bisa ada kemungkinan akan mengalami perubahan atau terjadi perbedaan dari sebelum pemberian treatment dan setelah pemberian treatment atau perlakuan terhadap sampel yang diteliti dan juga dapat dilihat perbandingannya apabila setelah diberikan perlakuan karena adanya perlakuan atau treatment bisa membuat adanya pengaruh atau perubahan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian latihan *passing* sasaran berpindah teratur terhadap ketepatan *passing* dengan percobaan *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh. Pembuktian tersebut didapat dari membandingkan nilai signifikansi yang diperoleh dari analisis data yaitu 0.00, lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05.

Penelitian yang dilakukan ini memberikan pernyataan bahwa nilai rata-rata untuk kelompok A pretest sebesar 3,20 dan nilai rata-rata posttest adalah sebesar 4,47. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* sasaran berpindah teratur di SSB Tugumuda Semarang pada kelompok A (eksperimen A *passing* sasaran berpindah teratur) meningkat sebesar 1,267.

Dari hasil dan pernyataan diatas dapat dikatakan latihan *passing* sasaran berpindah teratur mempengaruhi ketepatan *passing*. Dalam hal ini latihan *passing* sasaran berpindah teratur yang dilakukan di SSB Tugumuda Semarang tepat dilakukan karena hasil setelah melakukan latihan pada siswa mengalami peningkatan dalam ketepatan *passing*. Peningkatan yang terjadi pada

*passing* sasaran berpindah teratur sebelum dilakukan latihan (*pretest*) dan sesudah dilakukan latihan (*posttest*) didapat hasil yang signifikan yaitu selisih *mean pretest* dan *posttest* sebesar 1,267 sedangkan latihan *passing* sasaran berpindah acak terhadap ketepatan *passing* dengan percobaan *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh. Pembuktian tersebut didapat dari membandingkan nilai signifikansi yang diperoleh dari analisis data yaitu 0.00, lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05.

Latihan *passing* sasaran berpindah acak dalam hal ini yang diuji cobakan di SSB Tugumuda Semarang terdapat pengaruh yang signifikan hal ini dapat dilihat dari selisih *mean* antara *pretest* dan *posttest* sebesar 2,267. Artinya latihan yang diuji cobakan tepat untuk meningkatkan ketepatan *passing* dan Pengaruh kedua metode latihan yang diberikan pada siswa SSB Tugumuda Semarang, dikarenakan metode memang sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan ketepatan *passing*. Perbedaan metode ini terletak pada bentuk atau area kerja terhadap ketepatan *passing*. Hasil penelitian menunjukkan hasil latihan *passing* sasaran berpindah acak memiliki pengaruh yang lebih efektif daripada latihan *passing* sasaran berpindah teratur terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa SSB Tugumuda Semarang ini beralasan, sebab dalam hasil penelitian terdapat selisih *mean* 0,867 dengan *mean* dari latihan sasaran berpindah acak lebih tinggi dan untuk dapat menghasilkan *passing* yang baik harus memiliki ketepatan yang tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *passing* sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak terhadap ketepatan *passing* di SSB Tugumuda Semarang maka peneliti menyimpulkan bahwa

Ada pengaruh latihan *passing* sasaran berpindah teratur terhadap ketepatan *passing* di SSB Tugumuda Semarang.

Ada pengaruh latihan *passing* sasaran berpindah acak terhadap ketepatan *passing* di SSB Tugumuda Semarang.

Latihan *passing* sasaran berpindah acak lebih efektif daripada latihan *passing* sasaran berpindah teratur terhadap kemampuan ketepatan *passing* di SSB Tugumuda Semarang.

## REFERENSI

- Harsono, (2001). *Panduan Kepelatihan*, Jakarta, KONI.  
Mikkey anggara Suganda, 2017, *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1) Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih*  
Salim A, 2007, *Buku Pintar Sepak Bola*, Jembar,

- Bandung.
- Suharsimi Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian*, Andi Offset, Jakarta.
- Tjaliek Soegiardo, 1991, *Fisiologi Olahraga*, FPOK IKIP Yogyakarta
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, 2006, Sistem Keolahragaan Nasional, Pustaka Yustisia, Yogyakarta.