

ARTIKEL
PENGARUH LATIHAN SASARAN TETAP DAN SASARAN
BERPINDAH TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PENDEK PEMAIN
SEPAK BOLA SSB MUDA PERKASA UMUR 10-14 TAHUN
KECAMATAN BESUKI TULUNGAGUNG



Oleh:

ANDRYANO DWI PURNAMA

13.1.01.09.0184

Dibimbing oleh :

- 1. Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or**
- 2. Weda, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

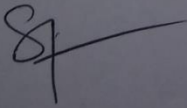


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Andryano Dwi Purnama
NPM : 13.1.01.09.0184
Telepon/HP : 082234815525
Alamat Surel (Email) : nanomarikangen07@gmail.com
Judul Artikel : Pengaruh Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berpindah Terhadap Kemampuan *Passing* Pendek Pemain Sepak Bola SSB Muda Perkasa Umur 10-14 Tahun Kecamatan Besuki Tulungagung
Fakultas – Program Studi : Fkip - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 11 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or</u> NIDN.0711038802	Pembimbing II  <u>Weda, M.Pd</u> NIDN.0721088702	Penulis,  <u>Andryano Dwi Purnama</u> NPM .13.1.01.09.0184

Andryano Dwi Purnama | 13.1.01.09.0184
FKIP – Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id
|| 1 ||

JUDUL**PENGARUH LATIHAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERPINDAH TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PENDEK PEMAIN SEPAK BOLA SSB MUDA PERKASA UMUR 10-14 TAHUN KECAMATAN BESUKI TULUNGAGUNG**

ANDRYANO DWI PURNAMA

13.1.01.09.0184

FKIP – Penjaskesrek

Nanomarikangen07@gmail.com

Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or

Weda, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimaiainkan 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). Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Penelitian ini bertujuan: (1). Adakah pengaruh latihan *passing* sasaran tetap terhadap kemampuan *passing* pendek pada sepak bola? (2). Adakah pengaruh latihan *passing* sasaran berubah terhadap kemampuan *passing* pendek pada sepak bola? (3). Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *passing* sasaran tetap dengan sasaran berpindah terhadap kemampuan *passing* pendek pada sepak bola? Populasi dan sampel yang diteliti dalam penelitian ini : Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Muda Perkasa yang berjumlah 20 siswa, diambil semua untuk menjadi subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi. Kesimpulan dari penelitian adalah: (1). Ada pengaruh latihan sasaran tetap terhadap kemampuan *passing* pendek pada pemain sepak bola umur 10-14 tahun SSB Muda Perkasa dengan nilai t hitung $5.884 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. (2). Ada pengaruh latihan sasaran berpindah terhadap kemampuan *passing* pendek pada pemain sepak bola umur 10-14 tahun SSB Muda Perkasa dengan nilai hitung 2.469 $> t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$. (3). Latihan *sasaran berpindah lebih baik* daripada latihan *sasaran berpindah* terhadap kemampuan *passing* pendek pada pemain sepak bola umur 10-14 tahun SSB Muda Perkasa, dengan nilai t hitung $3.559 > t$ tabel = 2.10 dan sig. $0.001 < 0.05$,

KATA KUNCI : Sasaran Tetap Dan Sasarn Berpindah Terhadap Kemampuan *Passing* Pendek.

I. LATAR BELAKANG

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 sebanyakbanyaknya 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 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap

menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki 2 berbagai peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*),

menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah passing. Passing dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat 3 menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan passing sangatlah penting karena dengan passing yang

tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan passing yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan passing secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam passing, antara lain: passing tidak sampai kepada 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 ke arah 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 di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan passing di saat latihan maupun pertandingan.

Kesalahan dalam melakukan passing karena masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan passing dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan passing 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 Latihan Passing Berpasangan terhadap Kemampuan Passing Pendek”.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian Penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan sasaran tetap dan sasaran berpindah, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan passing bawah. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *passingsasaran* tetap. Siswa berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola yang ditendang ke arah teman yang ada di depannya, kemudian teman tersebut mengontrol dan kembali menendang bola ke arah teman yang berpasangan dengannya. *Passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk mempermudah menendang bola. Lakukan gerakan secara berulang dengan menambah jarak antar pasangan, mengurangi kontrol, serta mempercepat *passing*.
2. Latihan *passing* dengan sasaran berubah menggunakan satu bola yang ditendang ke arah teman mana saja yang membentuk lingkaran, kemudian teman mengontrol dan mengoper bola itu lagi ke arah teman yang lain. *Passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk memudahkan menendang bola. Lakukan gerakan terus

menerus dengan mengurangi kontrol, serta mempercepat *passing*.

3. Kemampuan *passing* pendek dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini. *Passing* pendek diukur dengan tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9), dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk dari sepuluh kali tendangan melewati gawang kecil sebagai sasarannya.

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The Two Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti

hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$Y1 \rightarrow X \rightarrow Y2$$

Desain Penelitian (Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan:

Y1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*/perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat

perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan passing berpasangan. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu sesuai jadwal latihan di SSB Muda Perkasa, yaitu di hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jum'at sebanyak 18 kali pertemuan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Ada pengaruh latihan sasaran tetap terhadap kemampuan *passing* pendek pada pemain sepak bola umur 10-14 tahun SSB Muda Perkasa dengan nilai t hitung 5.884 > t tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$.
2. Ada pengaruh latihan sasaran berpindah terhadap kemampuan *passing* pendek pada pemain sepak bola umur 10-14 tahun SSB Muda Perkasa dengan nilai hitung 2.469 > t tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$.

3. Latihan *sasaran berpindah lebih baik* daripada latihan *sasaran berpindah* terhadap kemampuan *passing* pendek pada pemain sepak bola umur 10-14 tahun SSB Muda Perkasa, dengan nilai t hitung 3.559 > t tabel = 2.10 dan sig. 0.001 < 0.05.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta :FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan).

- Surakarta: Sebelas Maret University.
- Purnomo, A.M., & Muharram, N.A. (2015). *Pengaruh Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Arah terhadap Ketepatan Pukulan pada Hoki Ditinjau dari Power Otot Lengan*. Kontribusi pendidikan jasmani dalam menciptakan SDM yang berdaya saing di Era Global (hal.416-428). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspore IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP (2010).
- Sugiyono. (2009). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.