

PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SEPAKBOLA

Tubagus Nikmatullah¹ Firman Adityatama²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat: Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 45511

Email: tubagusnikmatullah@gmail.com¹, firman@upmk.ac.id²

Abstract: *The Effect of Passing Practice Using Targets on Football Passing Accuracy. In accordance with the research objectives, this research uses an experimental method. The population male students of extracurricular football at State Junior High School 3 Ulujami Pemalang, totaling 28 students, with the sampling technique used was saturated sampling. The data collection technique was carried out using a test, i.e. the football passing accuracy test. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using t-test at a significance level of 5%, to meet the assumptions of the research results, the analysis requirements test was carried out by using the normality test, difference test and percentage increase. there is a significant effect between passing practice using. Targets on increasing football passing accuracy. The final test calculation for the passing practice using targets group, $t_{count} = 8.189 > t_{table} = 2.052$ with a significance 5%.*

Keywords: *Passing Practice Using Targets, Football Passing Accuracy*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan: Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Ulujami Pemalang yang berjumlah 28 siswa, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes yaitu tes ketepatan *passing* sepakbola. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan. Penelitian ini menghasilkan simpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target terhadap peningkatan ketepatan *passing* sepakbola. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok latihan *passing* menggunakan target yaitu $t_{hitung} = 8.189$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,052$ dengan taraf signifikansi 5%.

Kata Kunci: Latihan *Passing* Menggunakan Target, Ketepatan *Passing* Sepakbola

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan disebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang gmenjadi sangat populer

seiring dengan semakin berkembangnya duniaolahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam satu timterdiridari10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan.

Menurut Luxbacher (2011: 2), sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalty yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak boleh menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. Gol diciptakan dengan menanduk atau menendang bola kedalam gawang lawan. Setiap skordihitugandenganskor 1, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan.

Passing adalah salah satu prinsip performa pemain sepakbola. Pada

permainan sepakbola, penguasaan bola melibatkan perilaku taktik kelompok dengan lebih banyak *passing* digunakan. Hal ini karena di lapangan dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Taktik mencerminkan pentingnya perencanaan pertandingan. Taktik menciptakan system permainan yang menghubungkan formasi tim dengan gaya permainan tertentu seperti *passing* pendek atau panjang.

Penggunaan kaki untuk mengontrol bola dan mengumpan bola adalah keterampilan paling dasar. *Passing* sangat penting dalam permainan sepakbola disetiap keadaan seperti sebagai permulaan permainan atau awal dari serangan. *Passing* adalah teknik yang sering dipraktekan di setiap latihan. Untuk *passing* yang benar tidak hanya secara teknis tetapi juga pada waktu yang tepat dan untuk pemain yang tepat. *Passing* dapat dilakukan dengan punggung kaki maupun kaki bagian dalam.

Latihan *passing* diperlukan pengulangan dan pelatih dapat berusaha untuk merancang latihan yang beragam. Setiap pelatih perlu mengembangkan kemampuan pemain yang berhubungan dengan *passing* berturut-turut. Pemain harus mengembangkan teknik *passing* seperti bagaimana melaksanakan *passing*

yang efisien menggunakan bagian kakinya dan pengetahuan taktik *passing* dimana pemain mengetahui kapan ia harus melaksanakan *passing*. Salah satu latihan yang dapat diterapkan adalah latihan menggunakan target. Latihan target adalah latihan yang menggunakan sasaran (target) untuk meningkatkan kemampuan akurasi. Latihan ini berdasarkan konsep permainan target yang membutuhkan ketenangan, konsentrasi, dan presisi yang tinggi. Manfaat diterapkannya latihan target adalah mengembangkan kesadaran taktis dan keterampilan pengambilan keputusan (Hidayat, Ali, & Mardian, 2022: 52).

Latihan menggunakan target adalah salah satu bentuk latihan yang dibuat berupa seperti permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai, dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan (Griffin, 2003:7-8). Latihan menggunakan target adalah salah satu untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain sepakbola dengan cara memberikan operan kepada target sasaran dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengantujuan dan kebutuhan latihan sepakbola (Sukadiyanto, 2005:5). Latihan

menggunakan target merupakan latihan yang terprogram bagi pemain sepakbola untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, mental yang teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan bagi pemain sepakbola. (Djoko, 2002:61).

Ketepatan *passing* adalah kemampuan seseorang untuk memberikan operan bola yang mengarahkan sasaran sesuai dengan tujuannya. Kemampuan *passing* harus dikembangkan dalam setiap sesi latihan sampai tingkat tertentu. Pertimbangan utama dalam mencapai tingkat keterampilan *passing* yang tinggi adalah akurasi / ketepatan. Secara garis besar dalam permainan sepakbola, akurasi / ketepatan *passing* sangat penting dalam mengarahkan bola yang dituju. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempatkan meletakan suatu benda dengan efektif, efesiensi sesuai dengan kehendak dan mengurangi kesalahan sekecil mungkin. Ketepatan (*accuracy*) ialah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1993:32). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan cepat dan tepat. Pada waktu bola sedang bergerak

tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan.

Kerjasama yang baik antar pemain sangat diperlukan dalam suatu pertandingan sepakbola. Kerjasama dalam suatu pertandingan dapat dilakukan, jika para pemainnya memiliki kemampuan melakukan *passing* dengan baik. *Passing* sering juga disebut umpan. Teknik dasar *passing* pada dasarnya sama dengan teknik dasar menendang bola. *Passing* adalah teknik menendang bola yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam permainan sepakbola. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain (Mielke, 2003: 19). *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Gerakan *passing* pada dasarnya adalah gerakan menendang bola. Namun dalam pelaksanaannya gerakan *passing* terdiri dari gerakan menerima dan menendang (mengoper) bola. Gerakan menerima dan menendang bola tersebut saling melengkapi dan keduanya sangat diperlukan untuk melakukan *passing*. Hal ini sesuai dengan pendapat Joseph (1984:

11) yang mengatakan bahwa, “Kemampuan ini (menerima dan mengoper bola) saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregu”. Jadi gerakan *passing* terdiri dari gerakan menerima dan menendang (mengoper) bola.

Teknik *passing* yang paling banyak digunakan oleh pemain dan merupakan teknik yang paling akurat yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam. Umpan atau *passing* bola yang melambung di udara dan tepat pada arah sasaran, memudahkan bola dikuasai oleh pemain yang diumpan. Untuk menghasilkan laju bola yang demikian, dapat menggunakan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam. Karena teknik *passing* terdiri dari gerakan menerima dan menendang bola, maka dalam mempelajari gerakan *passing* harus dipelajari tentang teknik menerima dan menendang bola dengan kaki bagian dalam.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian eksperimen, alasan menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Darmawan (2013: 39) adalah penelitian

untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagian formasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang sebenarnya yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Suryabrata (2011: 75) dengan cara ini, peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Desain penelitian ini menggunakan “*Pretest-Posttest Design*”. Bagan rancangan penelitian “*Pretest-Posttest Design*” menurut Sugiyono (2010: 107) adalah sebagai berikut:

R — Pretest — Treatment — Posttest

Keterangan:

- R* = *Random*
Pre-test = Tes awal ketepatan *passing* sepak bola
Treatment = Latihan *passing* menggunakan target
Post-test = Tes akhir ketepatan *passing* sepakbola.

Setelah hasil tes ketepatan *passing* sepakbola dirangking, kemudian subjek melakukan latihan *passing* menggunakan target. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok, yaitu kelompok latihan *passing* menggunakan target.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Ulujami Pemalang yaitu sebanyak 28 siswa. Setelah populasi di dapat maka

selanjutnya menentukan sampel. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010: 116). Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, digunakan teknik *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh adalah teknik pengambilan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010: 123). Jadi sampel pada penelitian ini sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 28 siswa.

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas. Adapun langkah-langkah uji prasyarat tersebut adalah uji normalitas data dalam penelitian ini yang menggunakan metode *Liliefors* (Arikunto, 2010: 211). Uji *t* dilakukan dengan *paired t-test*. Untuk menghitung prosentase hasil latihan ketepatan *passing* sepakbola pada kelompok latihan *passing* menggunakan target.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes ketepatan *passing* sepakbola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, serta data tes akhir. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan Passing Sepak Bola Pada Kelompok Latihan Passing Menggunakan Target

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok Latihan Passing Menggunakan Target	Awal	28	2	12	7,93	3,46
	Akhir	28	8	15	12,86	2,16

Dari tabel dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok latihan *passing* menggunakan target memiliki rata-rata ketepatan *passing* sepakbola sebesar 7,93, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata ketepatan *passing* sepakbola sebesar 12,86.

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas distribusi frekuensi populasi yang dilakukan pada kelompok latihan *passing* menggunakan target adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel} 15%
Kelompok latihan <i>passing</i> menggunakan target	28	4,93	3,184	0,15	0,16

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok latihan *passing* menggunakan target diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,156$, dimana nilai tes tersebut lebih

kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,167. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok latihan *passing* menggunakan target termasuk berdistribusi normal.

Setelah diberi perlakuan pada kelompok latihan *passing* menggunakan target, kemudian dilakukan uji perbedaan. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *passing* menggunakan target yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Latihan Passing Menggunakan Target

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel} 5%
Tes Awal	28	7,93	8,189	2,052
Tes Akhir	28	12,86		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok latihan *passing* menggunakan target antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 8,189 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 28$, $db = 28 - 1 = 27$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,052, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *passing* menggunakan target terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Untuk mengetahui kelompok latihan *passing* menggunakan target memiliki

persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan *passing* sepakbola, dilakukan perhitungan persentase peningkatan pada kelompok latihan *passing* menggunakan target. Adapun nilai peningkatan ketepatan *passing* sepakbola dalam persen pada kelompok latihan *passing* menggunakan target adalah:

Tabel Perbedaan Persentase Peningkatan pada Kelompok Latihan Passing Menggunakan Target

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Difference	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok latihan <i>passing</i> menggunakan target	28	7,92	12,857	4,929	62,162%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok latihan *passing* menggunakan target memiliki persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan *passing* sepakbola sebesar 62,162%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target terhadap peningkatan ketepatan *passing* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP

Negeri 3 Ulujami Pematang. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok latihan *passing* menggunakan target yaitu $t_{hitung} = 8,189$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,052$ dengan taraf signifikansi 5%.

SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru, disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) Upaya untuk meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola, hendaknya guru harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal. (2) Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Ulujami Pematang. Untuk meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Ulujami Pematang, guru dapat menerapkan latihan *passing* menggunakan target bagi para siswa putra.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta. UNY.
- Griffin, L. (2003). Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach. Champaign: Human Kinetics.
- Hidayat, A., Ali, M., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Variasi Latihan *Target* terhadap Akurasi Pukulan *Forehand Groundstroke* Atlet Pickleball UNJA. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 48-59.
- Joseph, B. Oxendine. (1984). *Psychology of Motor Learning*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepakbola Edisi 2*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mielke, Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. United States: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: UNY.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.