

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN BERMAIN
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BOLA MENYUSUR TANAH SEPAK
BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP MUHAMMADIYAH
7 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Andrian Martgatha Kasih¹, Hendrig Joko Prasetyo²

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
andrianmartgatha@yahoo.com

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh pendekatan latihan dan bermain terhadap kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016; (2) Metode yang lebih baik pengaruhnya antara pendekatan latihan dengan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 yang terdiri dari 30 orang. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan dengan melalui uji prasyarat yaitu uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian: Hasil penelitian diperoleh nilai perbedaan tes awal dengan *t-test* antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai $t_{hitung} 1,00 < t_{tabel} 2,145$. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan *t-test* antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai $t_{hitung} 2,712 > t_{tabel} 2,145$. Berdasarkan hasil perhitungan persentase perbedaan kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 63,514%.

Adapun kelompok 2 memiliki peningkatan sebesar 40,789%. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh pendekatan latihan dan bermain terhadap kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016; (2) Pendekatan latihan lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata Kunci: kemampuan *passing* bola, menyusur tanah, sepak bola, metode pendekatan latihan, metode pendekatan bermain.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang cukup digemari oleh semua kalangan, dari kalangan anak-anak, dewasa, hingga orang tua hampir di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan, yang masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lain, permainan sepak bola cukup populer jika dibandingkan dengan olahraga lainnya. Seperti dikemukakan Timo Scheunemann (2005: 15), “Sepak bola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, *volleyball*, dan tenis”. Adapun Beltasar Tarigan (2001: 1) menyatakan bahwa “Sepak bola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”.

Seiring dengan perkembangan sepak bola di Indonesia, saat ini mengalami perkembangan dan kemajuan yang cukup pesat. Munculnya klub-klub sepak bola atau Lembaga Pendidikan Sepak bola merupakan wujud dari perkembangan sepak bola di Indonesia. Dalam dunia pendidikan (sekolah), sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan di sekolah yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Dalam permainan sepak bola sering kita jumpai teknik-teknik dasar yang bermacam-macam. Salah satu teknik dasar yang kita jumpai adalah teknik menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Tim yang baik adalah tim yang kemampuan masing-masing pemainnya menguasai teknik sepak bola dengan baik. Dengan demikian, setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, cepat, dan tepat, salah satunya pada teknik *passing* sepak bola. Teknik *passing* tidak lagi hanya sebagai umpanan, tetapi sebagai serangan ke daerah lawan yang dapat menghasilkan gol. Melakukan *passing* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi

siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *passing* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung rendah. Kondisi yang demikian akan merugikan timnya karena bola mudah dikuasai oleh lawan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dimaksudkan sebagai wadah bagi siswa-siswi untuk menyalurkan minat dan bakatnya agar bisa lebih berkembang. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa-siswi dapat memilih kegiatan yang diminatinya. Salah satu ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah adalah dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler dalam bidang olahraga yang banyak diminati siswa salah satunya adalah sepak bola. Akan tetapi, walaupun ekstrakurikuler sepak bola banyak diminati oleh siswa ternyata dalam pelaksanaannya masih terdapat kekurangan dalam metode latihannya, sehingga kemampuan siswa dalam menguasai teknik penguasaan sepak bola masih kurang maksimal.

Pada kenyataan yang terjadi di lapangan, baik saat latihan maupun pertandingan, terdapat banyak kesalahan-kesalahan saat melakukan *passing* bola menyusur tanah yang

sering tidak tepat sasaran sesuai keinginan penandang. Pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing*, salah satu faktor penyebabnya adalah belum menguasai teknik menendang yang benar, sehingga dibutuhkan cara latihan yang baik dan tepat yaitu dengan pendekatan latihan dan pendekatan bermain.

Pendekatan latihan merupakan bentuk pembelajaran suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan kontinyu. Adapun pendekatan bermain merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang dikemas dalam bentuk permainan. Selain untuk meningkatkan kemampuan teknik, juga bertujuan untuk menghilangkan rasa jenuh siswa dalam berlatih.

Dari pendekatan latihan dan pendekatan bermain tersebut, masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui pendekatan mana yang lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan *passing* menyusur tanah dalam permainan sepak bola. Untuk mengetahui pendekatan mana yang lebih efektif antara pendekatan latihan dan pendekatan bermain terhadap peningkatan

kemampuan *passing* menyusur tanah dalam permainan sepak bola, maka perlu dikaji dan diteliti melalui penelitian eksperimen.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, penulis akan melakukan penelitian dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Latihan dan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bola Menyusur Tanah Sepak bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independen*) dan satu Variabel terikat (*dependen*) yaitu: 1) Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu pendekatan latihan dan pendekatan bermain. 2) Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini

adalah kemampuan *passing* bola menyusur tanah.

Subjek dalam penelitian ini adalah Keseluruhan siswa putra ekstrakurikuler Sepak bola SMP Muhammadiyah 7 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 30 orang. Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam kelompok ini meliputi uji reabilitas, uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Reliabilitas. Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas, ANAVA dari Mulyono B. (2010: 46-49) sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan:

R = Koefisien reliabilitas

MS_A = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_W = Jumlah rata-rata antar kelompok

b. Uji Normalitas. Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - X}{S}$$

Keterangan:

X_i = Dari variabel masing-masing sampel

X = Rata-rata

S = Simpangan baku

2) Untuk tiap bilangan baku menggunakan daftar distributif normal baku, kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

3) Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(Z_i)$, maka:

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

4) Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlakanya.

5) Ambil harga yang paling benar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini Lo .

Rumusnya:

$$Lo = |F(Z_i) - S(Z_i)| \text{ maksimum.}$$

Kriteria:

- $Lo \leq Lab$ sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

- $Lo > Ltab$: sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas. Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 386) rumusnya adalah:

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD^2 bs}{SD^2 kt}$$

Keterangan:

- $F_{dbvb:dbvk}$ = Derajat kebebasan KE 1 dan KE 2
- $SD^2 bs$ = Standar deviasi KE 1
- $SD^2 kt$ = Standar deviasi KE 2

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian dapat tercapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi 2 kelompok dan dilakukan tes akhir pada masing-masing kelompok. Data tersebut dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Passing* Bola Menyusur Tanah Sepak bola Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kel.	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
K1	Awal	15	8	2	4.93	1.49
	Akhir	15	10	6	8.06	1.36
K2	Awal	15	7	2	5.06	1.33
	Akhir	15	10	6	7.13	1.25

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan *t-test* antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 1,00 dan t_{tabel} dengan $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$, pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} atau $1,00 < 2,145$. Dengan

demikian,, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima. Hal ini artinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola pada awalnya. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan *t-test* antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 2,712 dan t_{tabel} dengan $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$, pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.145. Hal ini menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $2,712 > 2,145$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut bahwa hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan *Passing* Bola Menyusur Tanah Sepak bola Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kel	N	Mean	Mean	Mean	Persentase
		<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Different</i>	peningkatan
K1	15	4,933	8,067	3,133	63,514%
K2	15	5,067	7,133	2,067	40,789%

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: 1) Ada perbedaan pengaruh pendekatan latihan dan ber-

main terhadap kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016, dengan $t_{hitung} = 2,712 > t_{tabel} =$

2,145. 2) Pendekatan latihan lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016, dengan pendekatan latihan = 63,514% > pendekatan bermain = 40,789%.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pendekatan latihan dan pendekatan bermain keduanya dapat meningkatkan *passing* bola menyusur tanah sepak bola. Akan tetapi, besarnya peningkatan dari masing-masing metode pendekatan tersebut berbeda, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik metode latihan yang diberikan. Karakteristik latihan yang berbeda menimbulkan efek pada tubuh yang berbeda, sehingga terjadilah perbedaan hasil. Setiap jenis metode memiliki tipe kerja yang berbeda, perbedaan tipe kerja berpengaruh terhadap hasil latihan.

Implikasi yang diberikan bahwa kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola dapat meningkat melalui metode latihan yang diberikan, baik menggunakan metode pendekatan latihan maupun pendekatan bermain. Dalam latihan keterampilan *passing* khususnya untuk meningkatkan ke-

mampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola, pelatih atau atlet harus memilih suatu bentuk metode latihan yang sesuai. Metode latihan mana yang paling baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola. Dalam penelitian ini, ternyata metode pendekatan latihan memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola.

Berhubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru/pelatih dan khususnya para siswa putra ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 7 Surakarta, disarankan hal-hal sebagai berikut: 1) Dalam memilih jenis latihan, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola, hendaknya memilih jenis latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola. 2) Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola, pelatih dapat menggunakan metode dengan pendekatan latihan maupun pendekatan bermain karena keduanya terbukti dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola menyusur tanah sepak bola walaupun metode pendekatan latihan lebih baik pengaruhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf & Aip Syaifudin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Methodology of Training*. The Key To Athletic Performance. Dubuque, Iowa: Kendall /Hunt.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- FKIP UNS 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS Press.
- Hadi, Sutrisno. 1982. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 1995. *Methodology Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Handoko, P. 2013. *Kamus lengkap 600 Trilyun*. Surakarta: Lingkar Media.
- _____. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka: Jakarta
- Hidayatullah, M. Furqon. 2008. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Derjendikti.
- Luxbacher, Joseph. 1997. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa. Agus Setiadi. Jakarta: PT Gramedia.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak bola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: PT Intan Sejati.
- Mulyono B. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Sepak Bola*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Noer, Abdul Hamidsyah. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Surakarta: UNS Press.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- _____. 2000. *Teori dan Praktik Sepak Bola 1*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- _____. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: UNS Perss.

- _____. 1995. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Surakarta: UNS Perss.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Perss.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sneyers, Josef. 1988. *Sepak Bola Remaja Petunjuk dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. Jakarta: PT Rusda Jaya Putra.
- _____. 1988. *Sepak Bola Remaja Petunjuk dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. Jakarta: PT Rusda Jaya Putra.
- Tarigan, Beltasar. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dan Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Dirjen Olahraga.
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.