

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH SEPAK BOLA
DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA SSB
HARIMAU BEKONANG KELOMPOK USIA 10-12 TAHUN KABUPATEN
SUKOHARJO TAHUN 2018**

Bimasota Aji Pamungkas¹, Sukono²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
bimasota43@yahoo.com¹

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola menggunakan metode bermain pada siswa SSB harimau bekonang kelompok Umur 10-12 Tahun Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018. (2) Besar peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola dengan menggunakan metode Bermain pada siswa SSB harimau bekonang kelompok Umur 10-12 Tahun Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa SSB Bekonang, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah. Uji analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas, uji normalitas, uji perbedaan (Uji t) jika data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$ dan jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan Uji Nonparametrik Wilcoxon dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: Hasil analisis data uji reliabilitas diperoleh nilai *r* hitung spearman brown pada pretes sebesar 0,986 sedangkan pada postes sebesar 0,620 yang nilainya $> 0,60$ artinya bahwa data pengamatan kemampuan *passing* bawah sepak bola baik *pretest* maupun *posttest* bersifat reliabel. Uji normalitas *pretest* sebesar 0,006 dan *posttest* sebesar 0,001 yang berarti data berdistribusi tidak normal yaitu yang nilai probabilitas $< 0,05$ Karena observasi tidak normal maka asumsi normalitas tidak terpenuhi. Sehingga pengujian menggunakan statistik nonparametrik dan tidak perlu uji homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan (1) peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola pada pretest memiliki rata-rata sebesar 5.1 dan posttest sebesar 7.2 dengan selisih sebesar 2.1 (2) Dengan selisih rata-rata antara pretest dan posttest sebesar 2.1 maka dalam bentuk presentase peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola sebesar 41,4%. Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Terdapat peningkatan signifikan kemampuan *passing* bawah menggunakan metode bermain pada siswa SSB harimau bekonang kelompok umur 10-12 Tahun Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018. (2) Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola diperoleh 2.1 dengan persentase sebesar 41,4% .

Kata Kunci : Metode Bermain, Kemampuan *Passing* Bawah Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. 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, 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*).

Passing bola bawah adalah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam mendatar dan menyusur tanah agar mudah dikontrol atau dikuasai oleh teman seregunya. Dalam menerapkan metode latihan harus disesuaikan dengan atlet yang dilatih, terlebih lagi untuk atlet pemula. Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian *training* (latihan) yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan”. *Passing* bawah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam mendatar dan menyusur tanah agar mudah dikontrol atau dikuasai oleh teman seregunya. *Passing* bawah yang dilakukan dengan tidak akurat akan membuat permainan menjadi kurang menarik, dan *passing* bawah yang dilakukan dengan baik serta tepat akan menghasilkan permainan yang baik dan menarik.

SSB Harimau Bekonang didirikan oleh Bapak Budi Narimo S.Pd selaku pelatih. Adapun Jadwal latihan di SSB Harimau Bekonang yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15.30-17.00 WIB. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SSB Harimau Bekonang, banyak anak atau siswa yang masih belum mampu melakukan teknik *passing* bawah sepak bola secara baik, antara lain *passing* bawah sepak bola yang tidak tepat sasaran. *Passing* bawah bola yang kurang baik tersebut terbawa pada saat permainan di lapangan bahkan pada saat pertandingan. Latihan *passing* yang kurang menjadi salah satu penyebab kurangnya kemampuan *passing* pada anak atau siswa SSB Harimau Bekonang. Kurangnya variasi latihan menjadi salah satu penyebab siswa merasa bosan pada saat latihan sehingga siswa sering melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah yang dilakukan. Kurangnya kemampuan *passing* bawah dan banyaknya kesalahan pada saat melakukan *passing* bawah yang dilakukan Siswa SSB Harimau Bekonang menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti, metode latihan yang diterapkan belum memberikan hasil yang maksimal terhadap kemampuan *passing* siswa. Pelatih juga perlu memilih metode pembelajaran mana yang akan digunakan dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah dengan baik.

Dengan demikian, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Sepak Bola dengan Menggunakan Metode Bermain pada Siswa SSB Harimau Bekonang Kelompok Umur 10-12 Tahun Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain “*The One Group Pretest Posttest*”

Design". Subjek penelitian adalah siswa SSB Bekonang, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah. Uji analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas, uji normalitas, uji perbedaan (Uji t) jika data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$ dan jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan Uji Nonparametrik Wilcoxon dengan nilai signifikansi $< 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut:

Deskripsi data hasil pengujian statistic deskriptif pada *pretest* adalah Kemampuan *passing* bawah sepakbola pada tahap awal diketahui nilai rata-ratanya sebesar 5.067 dengan nilai standar deviasi sebesar 1.015. kemampuan *passing* bawah paling buruk sebanyak 3 kali masuk sedangkan yang paling baik sebanyak 7 kali masuk. Pada saat *posttest* adalah Kemampuan *passing* bawah sepakbola pada tahap akhir diketahui nilai rata-ratanya sebesar 7.167 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.913. kemampuan *passing* bawah paling buruk sebanyak 3 kali dan yang paling baik sebanyak 9 kali.

Hasil analisis data uji reliabilitas diperoleh nilai r hitung spearman brown pada pretes sebesar 0,986 sedangkan pada postes sebesar 0,620 yang nilainya $> 0,60$ artinya bahwa data pengamatan kemampuan *passing* bawah sepak bola baik *pretest* maupun *posttest* bersiat reliabel. Uji normalitas *pretest* sebesar 0,006 dan *posttest* sebesar 0,001 yang berarti data berdistribusi tidak normal yaitu yang nilai probabilitas $< 0,05$ Karena observasi tidak normal maka asumsi normalitas tidak terpenuhi. Sehingga pengujian

menggunakan statistik nonparametrik dan tidak perlu uji homogenitas.

Berdasarkan hasil perhitungan peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola pada *pretest* memiliki rata-rata sebesar 5.1 dan *posttest* sebesar 7.2 dengan selisih sebesar 2.1 Selisih rata-rata antara *pretest* dan *posttest* sebesar 2.1 maka dalam bentuk presentase peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola sebesar 41,4%.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada peningkatan signifikan kemampuan *passing* bawah menggunakan metode bermain padasiswa SSB harimau bekonang kelompok umur 10-12 Tahun Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018.
2. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah sepak bola diperoleh denganpersentase sebesar 41,4%.

Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat diketahui dampak secara langsung metode bermain yaitudapat melatih akurasi *passing* bawah sepak bola siswa, pola permainan menjadi lebih baik dan menarik karena didukung oleh kemampuan *passing* bawah yang baik.

Dampak tidak langsung yaitu dapat meningkatkan kemampuan *passing* Harimau menggunakan metode bermain dalam proses latihannya. Penggunaan metode bermain berdampak positif terhadap hasil kemampuan *passing* bawahsepak bola SSB Harimau, yaitu siswa tidak merasa bosan dalam proses

latihan dan siswa menjadi lebih menikmati seluruh proses latihan yang dilakukan. Variasi bermain yang cukup banyak akan membuat latihan menjadilah lebih menarik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu melatih teknik dasar passing bawah secara rutin dan konsisten untuk dapat menguasainya .
2. Meningkatkan fisik dengan benar dan terprogram sehingga dapat melakukan teknik dasar *passing* secara baik.
3. Dalam memilih jenis metode latihan, khususnya untuk meningkatkan hasil latihan kemampuan *passing* bawah sepak bola yang baik, hendaknya memilih jenis metode latihan yang merangsang kemampuan siswa agar kemampuan *passing* bawah sepak bola menjadi benar dan lebih baik.
4. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil latihan kemampuan *passing* bawah sepak bola, pelatih atau pembina dapat menggunakan metode bermain karena dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah sepak bola siswa SSB

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Bandung: Kata Pena.
- Andry, H.Subardi . 2007. *Sepak Bola*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Aqib, Zainal. 2013. *Model-model, media, dan strategi pembelajaran kontekstual (Inovatif)*. Bandung: Penerbit Yrama Widya.
- Arsyad, Azhar. 2014. *Metode dan Model-model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.
- Benny A. Pribadi. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Bompa, T.O. 1999. *Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic Peformance*, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Dwi Priyanto. 2012. *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset
- Cholik, Toho. M. dan Lutan, Rusli. 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*: Depdikbud.
- Subagyo Irianto, dkk. 1995. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspok IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Harisenjaya, R. S. 2007. *Panduan Teknik Olahraga Permaianan Tanpa Alat*. PT. Refika Aditama
- Hidayatullah, Furqhon. 2013. *Aktifitas Gerak pada Masa Kanak-kanak*. Solo: Cakra Wijaya.
- Ina Hasanah. 2009. *Sepak Bola*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Luxbacher A. Joseph. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Luxbacher A. Joseph. 2008. Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Erlangga.
- M. Furqon Hidiyatullah. 2012. Aktivitas Gerak pada Masa Kanak-kanak. Surakarta: Cakra Wijaya
- M. Sopiudin Dahlan. (2011). Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nossek Yosef. 1995. Teori Umum Latihan. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Remmy Mochtar. 1992. Olahraga Pilihan Sepak Bola. Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.
- Tom fleck and cron Quinn. 2002. Panduan Latihan Sepak Bola Handal. Klaten: Sunda Kelapa Pustaka
- Soekatamsi. 1988. Teknik Dasar Bermain Bola. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Subagyo Irianto, dkk. 1995. Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Penjas. Diakses dari http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19830509/BERMAIN_DAN_KREATIVITAS.pdf pada tanggal diakses 26 Desember 2012