



Passing Holistik untuk Meningkatkan Kualitas Passing pada Pemain Pasopati Football Academy Surakarta Kelompok Umur 13 Tahun

Esturisqi Gunawan, Rumi Iqbal Doewes, Agustiyana

*Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret
Jl. Menteri Supeno, Manahan, Surakarta, Indonesia*

*E-mail: Esturisqigunawan13@mail.com

Abstrak: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan passing holistik terhadap peningkatan kemampuan passing pemain Pasopati Football Academy Surakarta kelompok umur 13 tahun. Metode penelitian menggunakan Quasi Eksperimental Design dengan desain penelitian Nonequivalent Control Group Design di mana dilakukan pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberikan perlakuan. Subyek penelitian ini adalah pemain Pasopati Football Academy Surakarta kelompok umur 13 tahun yang berjumlah 18 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan passing dari Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah tes uji normalitas, homogenitas, dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan perolehan nilai signifikansi $0,01 < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada perbedaan hasil antara pre-test dan post-test setelah menerapkan metode latihan holistik terhadap peningkatan kualitas passing. Dari data pre-test memiliki rerata 3,166 dan meningkat pada saat post-test dengan rerata mencapai 6,388. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing pemain Pasopati Football Academy Surakarta kelompok umur 13 tahun.

Kata kunci: *Passing Holistik, Kualitas Passing, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh semua kalangan usia dan lapisan masyarakat termasuk Indonesia. Hampir seluruh masyarakat Indonesia menggemari olahraga sepakbola. Hal ini terbukti dengan tingginya antusias masyarakat untuk menyaksikan pertandingan sepakbola secara langsung ke lapangan maupun melalui media masa. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola meskipun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Olahraga sepakbola

Dewasa ini olahraga sepakbola berkembang dengan cepat. Hal ini dibuktikan dengan para pelaku olahraga cabang sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola agar dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal. Syukur dan Soniawan (2015:73) menyatakan olahraga sepakbola dapat dikatakan sebagai

magnet dalam kehidupan global saat ini. Sepakbola bukan hanya sekedar olahraga belaka, namun sudah menjadi hiburan bahkan sepakbola menjadi bisnis yang menggiurkan. Pada kompetisi Piala Dunia telah memberikan pelajaran besar bagaimana sepakbola dapat menghipnotis dunia dan memutar roda ekonomi yang dapat menghidupi suatu bangsa. Sepakbola sebagai olahraga paling populer di dunia dan banyak digemari masyarakat Indonesia serta kehidupan bangsa Indonesia dapat menjadi alat pemersatu bangsa.

Sepakbola adalah olahraga beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Gifford, 2002:11). Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kecerdasan di lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan keseruan

melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepak bola terdapat berbagai macam teknik dasar dalam bermain sepak bola. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua atlet untuk dapat bermain sepak bola dengan terampil berbasis keterampilan multilateral. Fitri, et al. (2021:100-101) menyatakan gerakan paling awal dalam bermain sepakbola adalah *passing*. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola kemudian mengembangkan berbagai teknik dalam sepakbola. Untuk mahir bermain bola yaitu dengan mempelajari teknik dasar salah satunya adalah belajar *passing* dalam permainan sepak bola. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Selain teknik dasar, untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif pemain sepakbola harus mempunyai taktik atau siasat dalam bertanding. Hal ini dapat menolong pemain agar menyatu dengan tim. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi (Scheunemann, 2012:10). Kondisi fisik pemain juga tak kalah penting, sebab kondisi fisik merupakan sebuah pondasi untuk dapat berprestasi. Teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam sebuah pertandingan, karena pemain yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya seorang pemain yang kelelahan harus berjuang sangat berat untuk menjaga konsentrasinya dan cenderung melakukan banyak kesalahan.

PFA Surakarta merupakan wadah penyaluran bakat pemain-pemain sepakbola usia muda. Hingga saat ini PFA Surakarta terus mencetak pemain berkualitas, profesional level nasional. Bahkan, banyak pemain PFA Surakarta yang berkarir di kompetisi bergengsi dan menjadi bagian dari tim nasional maupun profesional. Sejauh ini kemampuan atlet PFA Surakarta sudah tergolong menguasai teknik-teknik bermain sepakbola. Namun untuk mencapai penguasaan teknik dasar bermain sepakbola tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dan

keakuratan dalam menendang bola. Seorang pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Ditinjau pada *game* saat latihan, akurasi *passing* pemain PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun masih lemah. Hal ini dibenarkan oleh Bapak Muhammad Khoirullah selaku pelatih PFA Surakarta. Beliau juga menjelaskan beberapa metode sudah diberikan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemainnya, namun sejauh ini belum berhasil. Pelatih sudah menyusun program latihan yang terdiri dari empat komponen latihan sepakbola. Program latihan yang sering digunakan pelatih adalah metode terisolasi, di mana latihan sepakbola dipecah menjadi latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental.

Dari permasalahan tersebut diperlukan perubahan metode latihan dalam membina atlet PFA Surakarta untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola guna mencapai prestasi yang lebih baik. Metode latihan holistik merupakan latihan yang terintegrasi (saling berkaitan) menjadi kesatuan utuh antara fisik, teknik, taktik dan mental, di mana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan (Danurwinda, dkk, 2014:7). Seperti diketahui setiap aksi sepakbola selalu diawali dengan komunikasi, keputusan dan eksekusi. Dengan latihan holistik diharapkan setiap latihan sepakbola selalu tercipta rangkaian tersebut (komunikasi, keputusan, eksekusi) untuk dapat mencetak pemain sepakbola yang cerdas.

METODE

Penelitian Ini Menggunakan Jenis Penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Experimental Design*). Menurut Sugiyono (2015:114) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*, yaitu desain penelitian yang dilakukan pada satu kelompok dan dilakukan *pre-test* sebelum diberi perlakuan, serta *post-test* setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan *passing* atau menyepak dalam penelitian ini menggunakan tes

keterampilan dari Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel. Kemudian untuk menganalisis data penelitian menggunakan perhitungan komputer program SPSS *version 28*.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Secara keseluruhan kegiatan ini dilaksanakan tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal sampel. Tahap selanjutnya diberikan program latihan *passing* holistik dengan 9 variasi sebanyak 16 kali pertemuan dan pada tahap akhir diadakan *post-test* untuk mengukur kemampuan *passing* dari sampel yang telah mengikuti program latihan.

1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test Passing* Holistik

Hasil data kemampuan *passing* pemain PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun ini diukur menggunakan tes keterampilan *passing* dari Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *passing* yang diberikan perlakuan latihan berupa *passing* holistik, sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kemampuan *Passing*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 <i>Pretest</i>	3.1667	18	1.38267	.32590
<i>Posttest</i>	6.3889	18	1.14475	.26982

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pre-test* kemampuan *passing* dari 18 pemain yaitu 3,16 dengan standar deviasinya 1,382. Sedangkan pada hasil *post-test* diperoleh rata-rata 6,38 dengan standar deviasi 1,144 dari 18 pemain. Hasil *post-test* menunjukkan lebih besar daripada hasil *pre-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *passing* pemain PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun setelah diberikan *treatment passing* holistik dengan 9 variasi latihan.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*.

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			18
Normal	Mean		.0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation		.89307711
Most	Absolute		.144
Extreme	Positive		.144
Differences	Negative		-.104
Test Statistic			.144
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig. 99% Confidence Interval	Lower Bound	.410
		Upper Bound	.397
			.422

Berdasarkan tabel 2 di atas dikatakan nilai signifikansi (Sig.) pada uji *kolmogorov-smirnov* $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka untuk pengujian data selanjutnya dapat menggunakan statistik parametrik yakni uji *paired sample t-test*.

3. Uji Homogenitas

Homogenitas jika signifikansi $> 0,05$ dinyatakan homogen, jika signifikansi $< 0,05$ dikatakan tidak homogen. Untuk menguji homogenitas dalam penelitian ini digunakan rumus *One way Anova*. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan komputer program SPSS versi 28 diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.647	1	34	.427
Based on Median	.594	1	34	.446
Based on Median and with adjusted df	.594	1	33.990	.446
Based on trimmed mean	.626	1	34	.434

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data diketahui data pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi $0,427 > 0,05$ dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

4. Uji t

Setelah data penelitian dikatakan normal dan homogen maka selanjutnya dapat dihitung menggunakan *t-test*. Dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* pada taraf 5% yang bermaksud untuk mengetahui apakah ada perbedaan atau pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji t

Paired Samples Test						
Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference			Significance	
Mean	Std. Deviation	Lower	Upper	t	One-Sided p	Two-Sided p
3.222	1.11437	-.26266	3.7763	2.668	12.26	<.001
22		9	06	8		<.001

Berdasarkan hasil analisis uji t pengaruh metode latihan *passing* holistik terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun, diperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Dengan demikian H_a : diterima dan H_o : ditolak, sehingga hipotesisnya berbunyi “ada perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* dan ada pengaruh metode latihan yang signifikan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan *passing*”

pada pemain Pasopati Football Academy Surakarta kelompok umur 13 tahun”.

Pembahasan

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan *passing* (Utomo dan Indarto, 2021:88). Melihat dari tujuan utama dari permainan sepakbola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk meraih kemenangan. Maka dari itu penguasaan teknik ini sangat diperlukan, karena pada dasarnya teknik *passing* berguna untuk mengoper bola kepada teman atau menghubungkan bola dari pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan dan mencetak gol.

Untuk melakukan gerakan *passing* dibutuhkan penguasaan kemampuan teknik yang sangat baik agar tetap dapat menguasai bola. Menurut Scheunemann (2008:33) “memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola.” Mengingat pentingnya *passing* dalam suatu permainan sepakbola, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan. Dalam meningkatkan prestasi juga dibutuhkan pengetahuan khusus tentang macam-macam model latihan, karena apabila pelatih mampu memberikan model latihan yang tepat maka latihan akan menjadi lebih efektif, efisien, dan tentunya mencapai keberhasilan dalam meningkatkan prestasi.

Dalam penelitian ini metode latihan yang digunakan adalah latihan *passing* holistik. Latihan holistik adalah latihan yang dilakukan secara terintegrasi antara fisik, teknik, taktik, dan mental (Danurwinda, dkk, 2017:58). Latihan holistik ini dapat memenuhi kebutuhan dan mempertajam keterampilan teknik, pengamatan dan pengertian taktis permainan, serta juga sekaligus meningkatkan daya tahan pemain. Dengan latihan holistik pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa

mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental.

Hasil analisis data setelah menerapkan metode latihan holistik terhadap peningkatan kualitas *passing* pada pemain PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun diperoleh hipotesis awal atau sementara yang menyatakan bahwa “ada pengaruh metode latihan holistik terhadap peningkatan kualitas *passing* pada pemain PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun” diterima. Hal ini ditunjukkan dari perolehan nilai signifikansi $0,01 < 0,05$, hasil tersebut diartikan ada perbedaan hasil antara *pre-test* dan *post-test* setelah menerapkan metode latihan holistik terhadap peningkatan kualitas *passing*. Artinya latihan holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain PFA Surakarta kelompok umur 13 tahun. Dari data *pre-test* memiliki rerata 3,166 dan meningkat pada saat *post-test* dengan rerata mencapai 6,388.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh hasil analisis uji t pengaruh metode latihan holistik terhadap peningkatan kualitas *passing* pada pemain PFA Surakarta Kelompok umur 13 tahun diperoleh nilai signifikansi $0,01 > 0,05$ dan ada peningkatan rerata antara *pre-test* yang awalnya 3,16 meningkat menjadi 6,38 pada *post-test*. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan holistik yang positif dan signifikan terhadap kemampuan *passing* pada pemain PFA Surakarta Kelompok umur 13 tahun.

REFERENSI

- Danurwinda, Ganesha, P., Barry, S. 2014. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Menara Mandiri
- Danurwinda, dkk. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Fitri, A.H., Ambiyar, Aziz, I. 2021. The Effect of Repeat Training Methods on Increasing Passing Results Parts in Football. *International Journal Of Humanities Education And Social Sciences*, Vol. 1 No. 3 Hal. 100-105
- Giffort, C. 2002. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama
- Scheunemann, T., dkk. 2012. *Kurikulum Sepak Bola Indonesia: Untuk Usian Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Scheunemann, T. 2008. *Football for Winners Taktik dan Variasi Latihan Sepakbola*. Malang: Dioma
- Syukur, A. & Soniawan, V. 2015. The Effects of Training Methods and Achievement Motivation Toward of Football Passing Skills. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport* Vol. 1 No. 2 Hal. 73-84
- Utomo, NP., & Indarto, P. 2021. Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi*, Vol. 4, No. 2