

SKRIPSI



**PENGARUH METODE LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA UNM FC**

***THE INFLUENCE OF COUPLING TRAINING METHODS ON
INCREASING PASSING SKILLS IN UNM FC
FOOTBALL GAMES***

RISWAN EFENDI

**PRODI S1
PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2020**

**PENGARUH METODE LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA UNM FC**

***THE INFLUENCE OF COUPLING TRAINING METHODS ON
INCREASING PASSING SKILLS IN UNM FC
FOOTBALL GAMES***

ABSTRAK

Riswan Efendi. 2020. *Pengaruh Metode Latihan Berpasangan terhadap Peningkatan Keterampilan Passing pada Permainan Sepakbola UNM FC. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.* (dibimbing oleh Sudirman dan H. Djen Djalal)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh kelompok kontrol (tanpa latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing pada permainan sepakbola UNM FC; (2) Pengaruh kelompok eksperimen (latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing pada permainan sepakbola UNM FC; dan (3) Perbedaan pengaruh kelompok kontrol (tanpa latihan berpasangan) dan kelompok eksperimen (latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing pada permainan sepakbola UNM FC.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola UNM FC dengan jumlah sampel penelitian 20 atlet dipilih secara total populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, uji normalitas data, uji homogenitas dan uji t dengan menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Ada pengaruh kelompok kontrol (tanpa latihan bnerpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing pada permainan sepakbola UNM FC. Peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola UNM FC terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 10,6000 meningkat menjadi 15,3000 dengan nilai $t_{\text{observasi}} -9,945$ lebih besar daripada $t_{\text{tabel}} 2,262$ dengan tingkat probabilitas $0,000 < 0,05$; (2) Ada pengaruh kelompok eksperimen (latihan bnerpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing pada permainan sepakbola UNM FC. Peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola UNM FC terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 10,5000 meningkat menjadi 18,7000 dengan nilai $t_{\text{observasi}} -18,543$ lebih besar daripada $t_{\text{tabel}} 2,262$ dengan tingkat probabilitas $0,000 < 0,05$; dan (3) Ada perbedaan pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap peningkatan keterampilan passing

dalam permainan sepakbola UNM FC. Peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola UNM FC sebesar $15,3000 > 18,7000$ dengan nilai $t_{\text{observasi}} -3,850$ lebih besar daripada $t_{\text{tabel}} 2,101$ dengan tingkat probabilitas $0,001 < 0,05$. Kesimpulan bahwa kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola UNM FC.

KATA KUNCI: Latihan Berpasangan dan Keterampilan Passing

PENDAHULUAN

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 sebanyak-banyaknya 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 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.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Permainan sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir, 2004:22). Dalam permainan sepakbola diperbolehkan menggunakan semua anggota tubuh terutama bagian kaki, tetapi tidak boleh menggunakan tangan kecuali penjaga gawang.

Menurut Herwin (2006:78), “Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental”. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari 11 pemain salah satunya menjadi kipper, biasanya dimainkan dalam waktu 2x45 menit. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan” (Sucipto, dkk. 2000:7).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang

supaya tidak kebobolan. Permainan ini dimainkan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan. Permainan ini dilakukan selama 2x45 menit. Di dalamnya melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental.

2. Hakikat keterampilan dasar

sepakbola

Pendapat dari Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:57), "keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien". Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-

faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Kerangka Pikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (*passing*). Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan ini

diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan dapat mengembangkan keterampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal. Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada UNM FC.

Hipotesis

Sesuai dengan identifikasi masalah, tinjauan pustaka serta kerangka berpikir yang telah diuraikan sebelumnya maka hipotesis diajukan

dalam penelitian ini sebagai jawaban sementara sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kelompok kontrol (tanpa metode latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada UNM FC.
2. Ada pengaruh kelompok eksperimen (menggunakan metode latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada UNM FC.
3. Ada pengaruh kelompok kontrol (tanpa metode latihan berpasangan) dan kelompok eksperimen (menggunakan metode latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam

permainan sepakbola pada UNM FC.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Sudaryono, Gagap Margono dan Wardani Rahayu (2013:11) mengatakan bahwa: “Eksperimen adalah merupakan satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat”. Dengan lokasi penelitian dilaksanakan di Kampus FIK UNM Jl. Wijaya Kusuma Raya.

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sudaryono, Gagap Margono dan Wardan Rahayu (2013:20) mengatakan bahwa: “Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh pembimbing

untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan Hatch dan Farhady (1981) dalam Sugiyono (2015:60) mengatakan bahwa: “Variabel adalah atribut seseorang atau obyek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. (Sugiyono, 2015:113) berpendapat, *Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu desain ini terdapat pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel

yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel- variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Metode latihan berpasangan adalah salah satu metode yang digunakan dalam peningkatan passing dengan cara melakukan passing ke teman satu tim selama yang sudah ditentukan.
2. Keterampilan passing dalam permainan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan passing kepada teman dengan sempurna agar memudahkan team dalam mencetak gol. Tes yang digunakan yaitu passing ke tembok selama 30 detik.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan”. Sedangkan menurut Abdullah (2015:226) bawah: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik) nya, dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel itu untuk diteliti”. Bertolak dari pengertian di atas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet

UNM FC dengan jumlah populasi yaitu 20 atlet.

2. Sampel

Menurut Damadi (2013:50) mengatakan bahwa: “Sampel adalah subyek dinama pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan Sugiyono (2015:118) bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dipaparkan dan dikemukakan hasil

eksperimen serta pemberian perlakuan (treatment) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran secara umum secara penelitian. Penyajian hasil eksperimen data pada bab ini merupakan rangkuman hasil penelitian eksperimen, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada daftar lampiran.

Adapun tahapan pertama sebelum dilakukan analisis secara statisti, terlebih dahulu data tersebut dianalisis apakah memenuhi syarat-syarat analisis. Sehingga data hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) diuji menggunakan statistik secara ringkas, uji normalitas data dan uji homogenitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan apakah sampel yang digunakan berasal dari populasi yang sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola pada UNM FC, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan kelompok control (tanpa latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola pada UNM FC.
2. Ada pengaruh yang signifikan kelompok eksperimen (latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola pada UNM FC.

3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok control (tanpa latihan berpasangan) dan kelompok eksperimen (latihan berpasangan) terhadap peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepakbola pada UNM FC.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih permainan sepakbola, bahwa kiranya dalam peningkatan keterampilan passing, maka harus melakukan latihan secara terartur.
2. Pihak club perlu memfasilitasi sarana dan prasarana olahraga

sepakbola, agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat proses latihan.

3. Bagi yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sleman Yogyakarta: Aswaja Presindo

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Bompa. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.

Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.

Fadlun Almahdali. 2013. *Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Menendang Bola Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Drill Siswa Kelas V SDN ITangkian*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 2 (11)

Giriwijoyo, Santoso; Ichsan; Harsono; Setiawan Iwan; Wiramihardja, Kunkun K. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti.

Herwin. 2006. *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

<http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-push-pass>. Diakses pada tanggal 1 Maret 2020

Komarudin. 2005. *Diklat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

McClenaghan, Pate Rotella. 1984. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. New York: CBS College Publishing

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta

Nala I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.

Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.

Nossek Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Olahraga Lagos Pan African Press

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. UPI: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Makassar: UNM

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbut Dirjen Dikti

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sudaryono, Margono Gagup, Rahayu Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta