



Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola

Randa Eka Putra

Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

ekaputraranda@gmail.com

Kata kunci: Metode Rangkaian Latihan

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *passing* pemain sepakbola. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* diantaranya yaitu metode rangkaian latihan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah adapengaruh metode rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang yang berjumlah 108 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Short Passing Test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh metode rangkaian latihan terhadap kemampuan passing pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

Keywords: *Training Series Method*

Abstract: *The problem in this study was the lowability passing of soccer players. There are many training methods that can improveabilities, passing including the training series method. This study aims to see if there are anythe influence of the training series method on theabilities passing of soccer players. This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were SSB Putra Wijaya Padang soccer players totaling 108 people. Sampling using purposive sampling technique with a sample size of 20 people. Data retrieval is done by Short Passing Test. Data analysis and research hypothesis testing using t-test with a significant level $\alpha = 0.05$. From the results of data analysis obtained by the value of $t_{count} > t_{table}$, then the hypothesis proposed in this study is accepted, namely there is an influence on the training series method on theability passing of SSB Putra Wijaya Padang soccer players.*

PENDAHULUAN

Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang handal pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina atau pelatih dan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan pada komponen prestasi olahraga seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dan ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Adapun Syafruddin (2011) mengemukakan bahwa "pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental atau psikis". Dan

Ehlenz/Grosser/Zimmermann dalam Syafruddin (2011:54) memperjelas bahwa kondisi fisik, teknik, taktik dan mental disebut sebagai unsur-unsur atau komponen prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet.

Dalam permainan sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik, juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik. Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain sepakbola tidak dapat meraih prestasi yang dicita-citakan. Teknik

dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menendang (*shooting*). Salah satu diantaranya yaitu *passing*, *passing* adalah seni dalam memudahkan menuntun bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi dengan menggunakan bagian tubuh yang lain juga bisa melakukan *passing* Mielke (2007: 19).

Passing sangat berguna sebagai penyusunan serangan bahkan juga memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu *passing* bisa juga untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran dan untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah sendiri. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik membutuhkan kondisi fisik yang baik, kualitas pelatih yang bagus, sarana dan prasarana yang lengkap, psikologis, intelegensi yang cerdas, metode latihan yang dipergunakan. Selain itu, pemilihan model latihan dan strategi yang tepat dan cocok sangat diperlukan. Model latihan dibuat cocok dengan pemain dan cocok dengan target yang ingin dicapai. Selanjutnya pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menyikapi kejadian yang ditemukan pada saat proses latihan berlangsung.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* di Sekolah Sepakbola Putra wijaya padang telah diberikan latihan terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena latihan yang diterapkan selama ini belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan *passing*. Dengan demikian metode rangkaian latihan diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *passing*. Berdasarkan perumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

“*Passing* adalah seni dalam memudahkan menuntun bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi dengan menggunakan

bagian tubuh yang lain juga bisa melakukan *passing* Mielke (2007: 19)”. *Passing* merupakan bagian yang sangat penting dari beberapa teknik dasar sepak bola. Apabila seorang pemain tidak bisa melakukan *passing* maka tidak bisa bermain sepak bola. Menurut Djezed (1985: 9), “*Passing* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki”. Pendapat ini mengemukakan bahwa *passing* merupakan usaha pemain dalam memberikan bola dengan kaki kepada teman satu tim dalam permainan.

Menurut Syafruddin (1999:83) “Metode adalah suatu cara atau jalan bagaimana dapat mencapai tujuan dengan benar dan tepat”. Sebuah kegiatan yang teratur dan berpikir baik akan dapat mencapai maksud atau pun tujuan yang diinginkan dengan cara kerja yang berurutan untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan yang dijalankan. Menurut Darwis (1999: 46) “Metode Latihan adalah metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung lama dari awal sampai akhir latihan. Untuk membahas berbagai metode latihan dalam pendidikan jasmani dan olahraga secara umum dapat dikatakan sebagai ilmu tentang cara penyampaian dan cara pemberian dalam pengajaran olahraga”.

Rangkaian latihan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara bertahap dari latihan secara sederhana sampai yang rumit, termasuk pemanasan, aktivitas latihan utama, permainan dalam kelompok kecil, sampai pada pendinginan. Pemberian beban latihan akan dimulai dari latihan yang ringan pada hari latihan pertama kemudian ada peningkatan beban latihan yang diberikan di hari latihan yang kedua begitu juga untuk hari latihan selanjutnya beban latihan akan terus ditambah hingga tujuan dari program latihan yang dibuat pelatih tercapai dan ada peningkatan terhadap kondisi maupun teknik atlet yang dilatih tersebut setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode rangkaian latihan. Penggunaan metode rangkaian latihan ini juga dapat membantu dalam menerapkan konsep latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Menurut Dietrich, dkk dalam Djezed (1985:76) lebih mempertegas lagi tentang

pendekatan rangkaian latihan yaitu urutan latihan yang digunakan dalam pencapaian tujuan terhadap peningkatan dari elemen teknik baik yang dilakukan secara terpisah atau pun dilakukan secara kombinasi yang diantara elemen-elemen teknik saling berhubungan antara satu dengan yang lain. Untuk mengetahui bahwa rangkaian berawal dari kegiatan yang mudah dan berakhir pada rangkaian yang sulit dengan pelaksanaan secara bertahap.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah “untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variables*)” Sugiyono (2010: 41). Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang yang bertempat di Lapangan Kompi A Lapai Padang. Pelaksanaan tes awal pada tanggal 4 Juli 2018, melakukan perlakuan pada tanggal 6 Juli sd 1 Agustus 2018 dan pelaksanaan tes akhir pada tanggal 3 Agustus 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang terdaftar sebagai anggota Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang yang berjumlah sebanyak 108 orang. Berdasarkan pendapat diatas bahwa populasi pada penelitian ini cukup banyak, sampel diambil berdasarkan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang yang berjumlah 20 orang yang usianya 15 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Passing Test AFC, Festival Of Football Test* (Kuala Lumpur : AFC 2013). Teknik Analisis Data yang akan digunakan untuk pengujian hipotesis ini adalah melalui teknik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian yaitu akan dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial, rumus t-test dengan taraf signifikan 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode rangkaian latihan dilakukan tes

kemampuan awal short passing test. Pada tes awal 20 sampel didapatkan skor tertinggi 22, skor terendah 13, skor rata-rata 17.25 dan standar deviasi 2.4 . kemudian hasil post-test setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan metode rangkaian latihan diperoleh skor tertinggi 25, skor terendah 17, skor rata-rata 21.05 dan standar deviasi 2.01. Deskripsi dari masing-masing data secara keseluruhan dalam kelompok dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Data

Data	Jumlah sampel	Latihan Menggunakan Metode Rangkaian Latihan			
		Rata-rata	Sd	Min	Max
Pre test	20	17.25	2.403	13	22
Post test	20	21.05	2.012	17	25

Sesuai dengan tujuan penelitian maka data penelitian dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi dan histogram. Berikut ini akan dipaparkan tentang deskripsi dari bentuk tes yang dilakukan selama eksperimen hasil tes awal dan hasil tes akhir.

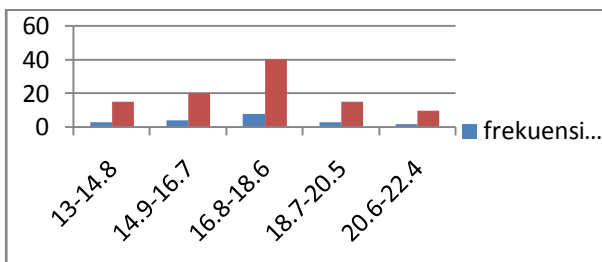
Pre Test (tes awal). Variabel kemampuan passing diukur dengan menggunakan short passing test. Hasil pengukuran tersebut dari 20 sampel didapatkan skor tertinggi 22 dan skor terendah 13. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 17.25 dan standar deviasi adalah 2.4. Distribusi frekuensi hasil *pre test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	13-14.8	3	15
2	14.9-16.7	4	20
3	16.8-18.6	8	40
4	18.7-20.5	3	15
5	20.6-22.4	2	10
Jumlah		20	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 3 orang atau (15%) berada di kelompok skor 13-14.8, 4 orang atau (20%) berada di kelompok skor 14.9-16.7, 8 orang atau (40%) berada di kelompok 16.8-18.6, 3 orang atau (15%) berada di kelompok 18.7-20.5, 2 orang atau (10%) berada dikelompok 20.6-22.4. Untuk lebih jelasnya, distribusi

frekuensi *pre test* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Frekuensi Hasil Pre Test

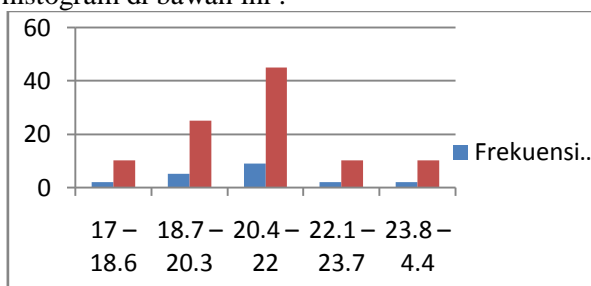
Pos Test (tes akhir)

Variabel kemampuan *passing* diukur dengan menggunakan *Short Passing Test*. Hasil pengukuran tersebut dari 20 sampel didapatkan skor tertinggi 25 dan skor terendah 17. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 21.05 dan standar deviasi adalah 2.01. distribusi frekuensi hasil pos test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pos Test

No	Kelas interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	17-18.6	2	10
2	18.7-20.3	5	25
3	20.4-22	9	45
4	22.1-23.7	2	10
5	23.8-24.4	2	10
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 2 orang atau (10%) berada di kelompok skor 17-18.6, 5 orang atau (25%) berada di kelompok skor 18.7-20.3, 9 orang atau (45%) berada di kelompok skor 20.4-22, 2 orang atau (10%) berada di kelompok skor 22.1-23.7, 2 orang atau (10%) berada di kelompok skor 23.8-24.4. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi pos test juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Frekuensi Hasil *Pos Test*

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Pengujian normalitas sebagai berikut : Uji Normalitas

Setelah didapatkan data *pre test* dan data *post test*, sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan analisis dengan statistik uji normalitas *liliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0.05$. bandingkan L_0 dengan L_{tabel} dengan menggunakan kriteria : jika L_0 lebih besar dari L_{tabel} ($L_0 > L_{tabel}$) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika L_0 lebih kecil dari L_{tabel} ($L_0 < L_{tabel}$) berarti populasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

No	Data	N	L_0	L_{tabel}	Distribusi
1	<i>Pre test</i>	20	0.127	0.19	Normal
2	<i>Post test</i>	20	0.118	0.19	Normal

Dari tabel diatas didapatkan bahwa seluruh data yang diperoleh tersebar normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis (*t-test*).

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode rangkaian latihan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Berdasarkan analisis komprasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman hasil pengujian hipotesis

Hipotesis Kemampuan <i>Passing</i>	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel}
Terdapat pengaruh metode rangkaian latihan terhadap kemampuan <i>passing</i> pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.	13.71	2.09

Dengan melihat tabel diatas diperoleh t_{hitung} (13.71) $>$ t_{tabel} (2.09) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh metode rangkaian latihan

terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSS Putra Wijaya Padang.

PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* pemain SSB Putra Wijaya Padang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam melakukan *passing* dengan test short pass dengan tes awal 17.25 meningkat menjadi 21.05 (meningkat 3.8). Berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing*. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 13.71$ sedangkan $t_{tabel} = 2.09$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 20$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.71 > 2.09$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode rangkaian latihan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Bahwa dengan menggunakan metode rangkaian latihan dapat diterapkan dalam mempelajari kemampuan *passing* sepakbola.

metode rangkaian latihan adalah suatu cara yang dipergunakan di dalam menjalankan proses latihan secara berulang – ulang berdasarkan tingkat dari yang mudah ke tingkat yang sulit. Menurut Dietrich, dkk dalam Djened (1985:76) lebih mempertegas lagi tentang pendekatan rangkaian latihan yaitu urutan latihan digunakan dalam pencapaian tujuan terhadap peningkatan kemampuan dari elemen teknik baik yang dilakukan secara terpisah maupun secara kombinasi yang diantara elemen-elemen teknik saling berhubungan satu dengan yang lain. Untuk mengetahui bahwa rangkaian berawal dari kegiatan yang mudah dan berakhir pada rangkaian yang sulit dengan pelaksanaan secara bertahap. Oleh karena itu metode rangkaian latihan sangatlah bagus untuk meningkatkan kemampuan *passing* seseorang, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara metode rangkaian latihan

terhadap peningkatan kemampuan *passing* sepakbola.

Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan latihan dengan menggunakan metode rangkaian latihan secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan *passing*.

Namun, untuk mendapatkan kemampuan *passing* yang maksimal tidak hanya ditentukan oleh metoda latihan yang tepat semata, tetapi juga didukung oleh motivasi seseorang untuk menjalani proses latihan dengan disiplin. Pemilihan metoda latihan dan bentuk latihan yang tepat belum bisa dipastikan menjamin keberhasilan seorang pelatih untuk meningkatkan *passing* pemainnya tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seseorang untuk mengikuti dan menjalani proses latihan dengan penuh komitmen.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode rangkaian latihan secara berkesinambungan maka dapat meningkatkan kemampuan *passing*, karena dengan menggunakan metode ini pemain yang kurang bisa melakukan *passing* dengan baik akan bisa melakukan teknik tersebut dengan baik dan didukung motivasi yang tinggi dari dalam diri seseorang. Selain itu masih ada faktor yang mempengaruhi seperti : sarana dan prasarana juga sangat menentukan keberhasilan dalam melakukan latihan. Faktor ini juga tidak bisa diabaikan dalam upaya peningkatan kemampuan *passing*

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh metode rangkaian latihan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.71 > 2.09$). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes kemampuan *passing* menggunakan *Short Passing Test* dengan latihan menggunakan metode rangkaian latihan . hal ini dibuktikan dengan

peningkatan rata-rata tes awalnya 17.25 meningkat menjadi 21.05.

DAFTAR PUSTAKA

- AFC. *Grassroots Handbook AFC Coaching Guide for Boys & Girls Aged 6-12*. Kuala Lumpur: AFC. 2006.
- Darwis, Ratinus (1999). *Sepakbola*: DIP Universitas Negeri Padang.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih. Padang*. FPOK IKIP.
- . (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.