

## PENGARUH PELATIHAN *PASSING GIVE-GO* DAN LINGKARAN *PINBALL* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DAN KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA

G.M.G. Angkasa<sup>1</sup>, H. Wahjoedi<sup>2</sup>, I.K. Sudiana<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Olahraga  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [angkasagalih@yahoo.com](mailto:angkasagalih@yahoo.com), [wahjoedi.bali9@gmail.com](mailto:wahjoedi.bali9@gmail.com),  
[sudiana67@yahoo.co.id](mailto:sudiana67@yahoo.co.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: 1) perbedaan pengaruh pelatihan *give-go* dengan lingkaran *pinball* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler, 2) perbedaan pengaruh pelatihan *give and go* dengan kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler, 3) perbedaan pengaruh pelatihan lingkaran *pinball* dengan kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan menggunakan desain faktorial 2x2. Sampel berjumlah 45 orang ditentukan dengan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan *manova* taraf signifikansi 0,05. Instrumen penelitian menggunakan *tes shooting* untuk mengukur keterampilan *shooting* dan *tes passing* untuk mengukur tes keterampilan *passing*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* terhadap keterampilan *passing* dan *Shooting* pada peserta sepakbola dengan nilai sig (0.913) >  $\alpha$  (0,05), dan nilai sig *shooting* (2.78) >  $\alpha$  (0,05), 2) Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing give-go* dan kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* dan *Shooting* pada peserta sepakbola sig nilai sig (0.042) >  $\alpha$  (0,05), dan nilai sig *shooting* (0.005) <  $\alpha$  (0,05), 3) Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lingkaran *pinball* dan kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* dan *Shooting* pada peserta sepakbola nilai sig (0.04) >  $\alpha$  (0,05), dan nilai sig *shooting* (0.042) <  $\alpha$  (0,05).

**Kata Kunci** : Keterampilan *Passing*; Metode Latihan; *Shooting* Sepakbola

### Abstract

This study aims to analyze: 1) the difference of the influence of give-go training with pinball circles on passing skills and accuracy of shooting on soccer participants, 2) the difference of the influence of give and go training with control groups on passing skills and accuracy of shooting on soccer participants, 3) the difference between the influence of the circle pinball training with the control group on the passing skills and the accuracy of shooting on soccer participants. This type of research used in this study was a quasi-experimental by using a 2x2 factorial design. A sample of 45 people was determined by ordinal pairing technique. The data analysis technique used the significance level of 0.05. Research instruments used shooting tests to measure shooting skills and passing tests to measure passing skills tests. The results showed: 1) there was no significant difference in effect between the give-go passing practice method and the pinball circle on passing and shooting skills in soccer participants with sig values (0.913) >  $\alpha$  (0.05), and sig shooting values ( 2.78) >  $\alpha$  (0.05), 2) There is a significant difference in effect between the give-go passing practice method and the control group on the

passing and shooting skills of soccer participants sig value  $(0.042) > \alpha (0.05)$ , and sig shooting value  $(0.005) < \alpha (0.05)$ , 3) There is a significant difference in effect between the pinball loop training method and the control group on the passing and shooting skills of football participants sig value  $(0.04) > \alpha (0.05)$ , and the sig shooting value  $(0.042) < \alpha (0.05)$ .

**Keywords:** Passing Skills; Training Methods; Shooting Soccer

## PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi di masa ini terus mengalami perkembangan. Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak terlepas dari adanya suatu pendidikan. Karena pendidikan pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk memberikan wawasan, pengetahuan dan keterampilan tertentu pada suatu individu dalam upaya pengembangan potensi yang dimiliki, dan diharapkan mampu menghadapi setiap perubahan yang terjadi (sudiana,2012).

Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan seseorang akan memiliki pengetahuan, keterampilan serta pengalaman. Sekolah merupakan salah satu wadah untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan .

Pengembangan diri merupakan salah satu upaya dalam membina potensi diri melalui kegiatan yang terprogram. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya pembinaan yang di selenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran, guna memperluas wawasan serta pengetahuan dan keterampilan. Ektrakurikuler sepakbola merupakan salahsatu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh siswa di sekolah. Hal tersebut dikarenakan olahraga sepakbola olahraga tersebut tidak dibatasi oleh usia, jenis kelamin, ras, suku, agama, budaya maupun adat-istiadat” ( Luxbacher 2004:vii). Mereka sangat senang memainkan olahraga itu sendiri maupun hanya sebagai penonton dalam sebuah pertandingan yang berfungsi untuk hiburan maupun prestasi. Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian dari permainan tersebut. Sepakbola

semakin menunjukkan sisi positifnya di dalam membangun fisik dan mental, serta menjadi ajang pembuktian jati diri (Nugraha, 2016:14).

Di dalam sebuah permainan bola dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, dimana masing-masing tim beranggotakan dari sebelas orang pemain. Permainan sepakbola dimainkan dalam periode waktu dua kali 45 menit. Masing-masing tim mencoba memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha untuk mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (kebobolan). Setiap tim memiliki seorang pemain penjaga gawang (*goal keeper*) yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang agar tidak kemasukan bola. Penjaga gawang memiliki hak yang istimewa yaitu diperbolehkan untuk mengontrol bola menggunakan tangan dalam kotak penalty yaitu daerah yang berukuran 16 m dan 5,5 m. Pemain lainnya tidak diperbolehkan mengontrol bola menggunakan tangan, tetapi diperbolehkan menggunakan kepala, tungkai, kaki maupun menggunakan anggota badan yang lain selain tangan. Gol dicetak jika bola melewati garis gawang seutuhnya, antara tiang gawang samping dan dibawah palang gawang atas, baik dengan cara menyundul maupun menendang bola kedalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan sekor satu, dan tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan akan memenangkan permainan. Sebuah permainan dianggap seri atau sama jika kedua tim mendapatkan sekor yang sama dalam sebuah pertandingan dengan waktu yang sudah ditentukan.

Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam melakukan sebuah permainan sepakbola meliputi mengoper bola (*passing*), menghentikan bola

(*control*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), dan menendang bola (*shooting*). Selain menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus memiliki fisik yang bagus baik berupa kecepatan, kekuatan, stamina, kelincahan, dan daya tahan. Teknik, fisik, taktik dan strategi merupakan aspek yang penting dari penampilan seorang pemain sepakbola (Luxbacher, 2004).

Dalam permainan sepakbola ada beberapa hal yang harus diperhatikan bila ingin menjadi seorang pemain yang profesional dan berkualitas, pemain harus memiliki (1) teknik yang baik, (2) fisik yang bagus, (3) mental yang bagus, (4) serta diimbangi dengan strategi yang memadai. Pengembangan teknik individu layaknya seperti membangun sebuah rumah, semua hal harus diperhatikan dan dilatih dengan porsi yang sama, sehingga kemampuan seorang individu menjadi lebih baik. Kegiatan suatu pelatihan memiliki tujuan agar seorang pemain memiliki teknik dasar yang baik serta mempunyai fisik yang bagus.

Di Bali olahraga ini sangat diminati oleh semua kalangan, salah satu contoh dari sebuah tim sepakbola profesional yang menjadi lambang dari sepakbola di Bali adalah BALI UNITED FC. Dengan adanya tim sepakbola profesional di Bali dapat meningkatkan minat dari semua tim – tim sepakbola yang berada di daerah daerah Bali untuk mengikuti jejak dari tim BALI UNITED FC ke kancah liga Profesional. Adapun beberapa dari tim daerah yang berada di bali seperti PERSEDEN (Denpasar), PERSEKABA (Bali), PERSIBU (Buleleng), PS BADUNG (Badung), UNDIKSHA FC (Singaraja), PERST (Tabanan) dan beberapa tim lainnya yang sudah mengikuti liga Profesional. Akan tetapi prestasi sepakbola di tabanan beberapa tahun belakangan mengalami penurunan, baik dalam kompetisi nasional maupun lokal daerah. Untuk itu pembinaan olahraga sepakbola sejak dini sangatlah penting, karena prestasi tidak akan didapat dengan cara instan. Salah satunya bisa melalui sekolah sepakbola (SSB) dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Ektrakurikuler

merupakan kegiatan yang dilakukan di luar dan pembelajaran efektif.

Kegiatan ekstrakurikuler juga dilaksanakan disekolah, tempat peneliti melakukan penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Baturiti. Dilihat dari banyaknya siswa mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, peneliti dapat menyimpulkan bahwa olahraga sepakbola menjadi salah satu ekstrakurikuler diluar jam pembelajaran yang sangat diminati di SMP Negeri 2 Baturiti. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dua kali dalam seminggu, dilihat dari waktu pelaksanaannya sekolah berharap agar olahraga sepakbola dapat berkembang dengan baik di SMP Negeri 2 Baturiti guna mengembangkan bakat-bakat siswa.

Namun pada beberapa tahun belakangan ini prestasi dari SMP Negeri 2 Baturiti mengalami penurunan, ini dapat dibuktikan dari menurunnya perolehan prestasi pada saat mengikuti ajang sepakbola baik di tingkat Kabupaten maupun Provinsi. Pada tahun 2015 mengikuti turnamen Spenduta Cup yang pertama memperoleh juara ke 2. Pada tahun 2015 mengikuti turnamen futsal se kecamatan Baturiti, dan memperoleh juara 1. Pada tahun 2016 mengikuti turnamen Ciung Wenara Cup tingkat smp dan futsal U-15 yang diadakan di kabupaten Tabanan namun belum meraih medali. Pada tahun 2017 mengikuti turnamen Ciung Wenara Cup dan Spenduta Cup namun belum meraih medali, dan mereka kalah dalam babak penyisihan.

Setelah peneliti melakukan pengamatan di lapangan banyak siswa yang kurang mampu menguasai teknik dasar dalam sepakbola. Kemampuan teknik dasar yang dimiliki siswa masih sangat kurang, hal tersebut terjadi karena beberapa kendala yang ditemukan baik saat pelatihan maupun saat pertandingan. Kendala yang paling mendasar yang dialami atlet adalah dalam penguasaan teknik dasar mengoper bola (*passing*), penguasaan teknik dasar *passing* sangat berperan penting dalam permainan sepakbola saat pemain ingin melewati lawan. Jika teknik dasar tersebut tidak dikuasai dengan baik maka atlet akan mengalami kesulitan dalam menghadapi lawan saat pertandingan.

Kendala-kendala lain yang ditemukan peneliti seperti sarana dan prasarana yang menunjang dalam sebuah pelatihan belum memadai dan pelatihan yang diberikan masih bersifat konvensional. Pada saat melakukan pelatihan, guru hanya memberikan model game saja tanpa melakukan pelatihan teknik dasar. Siswa sampai dilapangan diberikan pemanasan (*Warm-Up*) seterusnya dilanjutkan dengan melakukan *game* (main), sehingga dalam penguasaan teknik dasar siswa menjadi sangat kurang.

Dari hasil pengamatan tersebut peneliti langsung melakukan sebuah tes untuk mengukur teknik dasar *passing* dan *shooting* dari siswa ekstrakurikuler sepakbola, sehingga data yang didapat menjadi lebih akurat. Setelah peneliti melakukan tes teknik dasar *passing* dan *shooting*, hasil data tersebut menunjukkan dalam penguasaan teknik dasar *passing* dan *shooting* masih kurang sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap tingkat raih SMP Negeri 2 Baturiti prestasi saat ini. Penurunan prestasi ini juga dipengaruhi dari kurangnya pemahaman pelatih dalam penekanan teknik dasar *passing* dalam pelatihan permainan sepakbola. Peneliti melihat dalam sebuah pelatihan guru hanya memberikan pelatihan sepakbola berdasarkan dengan pengalaman pribadi yang dimiliki bukan berpedoman pada sebuah program latihan. Dan pelatihan yang diberikan tidak tertata secara baik dan pelatihan tidak dilakukan dengan optimal.

Dari hasil tes tersebut peneliti memiliki salah satu solusi yang tepat untuk memecahkan permasalahan diatas dengan memberikan pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* untuk meningkatkan teknik dasar dari keterampilan *passing* dan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Baturiti. Pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* sangat baik dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *shooting*, ini dapat dilihat dari penelitian terdahulu yang dilakukan peneliti-peneliti sebelumnya dapat meningkatkan teknik dasar *passing* maupun *shooting* secara signifikan. Dengan acuan tersebut peneliti menetapkan bahwa pelatihan *passing*

*give-go* dan lingkaran *pinball* sangat baik dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Baturiti.

Dari beberapa masalah yang dihadapi saat peneliti melakukan pengamatan di lapangan mengenai penguasaan teknik dasar *passing* dan *shooting*, sehingga dipandang perlu untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Pelatihan *Passing Give-Go* Dan Lingkaran *Pinball* Terhadap Keterampilan *Passing* Dan Ketepatan *Shooting*".

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang termasuk di dalam penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah eksperimen semu atau *quasi experimental research*, Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "*the modified pre-test post-test control group design*". Subjek penelitian ini sebanyak 45 orang yang diambil dari ekstrakurikuler sepakbola usia 12-15 tahun SMP Negeri 2 Baturiti tahun 2019. Berdasarkan hasil tes awal subjek yang berjumlah 45 orang akan dibagi menjadi 3 kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Variabel bebas terdiri dari pelatihan *passing give-go* dan pelatihan lingkaran *pinball*. Variabel terikat adalah tes mengoper bola ke tembok (*passing control*) dan tes *shooting* ke gawang. Variabel moderator dalam penelitian ini Usia, jenis kelamin, sehat jasmani dan rohani. Waktu pelaksanaan pelatihan pada hari rabu dan senin adalah sore hari pukul 15.30-17.30 Wita, sedangkan pada hari minggu adalah pagi hari pukul 07.30-9.30 wita. Pelatihan ini dilakukan di Lapangan Umum Luwus, Baturiti, Tabanan.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing control* ketembok (Nurhasan, 1986:3.20) dan *Shooting* ke gawang (Nurhasan, 2001:163). Validitas dan reabilitas hasil test *passing control* ke tembok yang dilakukan selama 10 detik telah diketahui validitas  $r = 0,65$  dan reliabilitasnya  $0,77$  (Nurhasan dan Hasanudin 2007). Validitas dan reabilitas dalam tes *shooting* ke

gawang yang dilakukan dengan jarak 16,5 meter adalah validitas  $r = 0,73$  dan

reabilitas sebesar 0,52 (Nurhasan dan Hasanudin 2007).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. *Tests of Between-Subjects Effects* untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan *Passing Give-Go*, dan Lingkaran *Pinball* Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Ketepatan Shooting* Pada Sepakbola.

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Shooting	4.800 <sup>a</sup>	1	4.800	1.223	.278
	Passing	.033 <sup>b</sup>	1	.033	.012	.913
Intercept	Shooting	563.333	1	563.333	143.568	.000
	Passing	740.033	1	740.033	269.336	.000
Kelompok	Shooting	4.800	1	4.800	1.223	.278
	Passing	.033	1	.033	.012	.913
Error	Shooting	109.867	28	3.924		
	Passing	76.933	28	2.748		
Total	Shooting	678.000	30			
	Passing	817.000	30			
Corrected Total	Shooting	114.667	29			
	Passing	76.967	29			

a. R Squared = .042 (Adjusted R Squared = .008)

b. R Squared = .000 (Adjusted R Squared = -.035)

Tabel 1. *Tests of Between-Subjects Effects* berfungsi untuk dapat melakukan uji hipotesis pengaruh metode pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti. Uji hipotesis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tabel 1 di atas menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* adalah 0.913 dimana nilai sig (0.913)  $> \alpha$  (0,05) dan nilai  $F_{hitung}$  (0,012)  $< F_{tabel}$  (2,058) sehingga hipotesis pertama ditolak. Jadi tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing give-go*

dan lingkaran *pinball* terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti.

2) Tabel 1 di atas juga menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* adalah 2.78 dimana nilai sig (2.78)  $> \alpha$  (0,05) dan nilai  $F_{hitung}$  (1.223)  $< F_{tabel}$  (2,058) sehingga hipotesis pertama ditolak. Jadi tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti.

Tabel 2. *Tests of Between-Subjects Effects* untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan *Passing Give-Go*, dan Kelompok *Control* Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Ketepatan Shooting* Pada Sepakbola.

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Shooting	40.833 <sup>a</sup>	1	40.833	9.181	.005
	Passing	10.800 <sup>b</sup>	1	10.800	4.554	.042
Intercept	Shooting	381.633	1	381.633	85.806	.000
	Passing	580.800	1	580.800	244.916	.000
Kelompok	Shooting	40.833	1	40.833	9.181	.005
	Passing	10.800	1	10.800	4.554	.042
Error	Shooting	124.533	28	4.448		
	Passing	66.400	28	2.371		
Total	Shooting	547.000	30			
	Passing	658.000	30			
Corrected Total	Shooting	165.367	29			
	Passing	77.200	29			

a. R Squared = .247 (Adjusted R Squared = .220)

b. R Squared = .140 (Adjusted R Squared = .109)

Tabel 2. *Tests of Between-Subjects Effects* berfungsi untuk dapat melakukan uji hipotesis pengaruh metode pelatihan *passing give-go* dan kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti. Uji hipotesis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tabel 2 di atas menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* adalah 0.042 dimana nilai sig (0.042) >  $\alpha$  (0,05) dan nilai  $F_{hitung}$  (4.554) >  $F_{tabel}$  (2,058) sehingga hipotesis kedua diterima. Jadi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing give-go* dan

kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti.

2) Tabel 2 di atas juga menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* adalah 0.005 dimana nilai sig (0.005) <  $\alpha$  (0,05) dan nilai  $F_{hitung}$  (9.181) >  $F_{tabel}$  (2,058) sehingga hipotesis kedua diterima. Jadi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing give-go* dan kelompok *control* terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti.

Tabel 3. Tabel *Tests of Between-Subjects Effects* untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan Lingkaran *Pinball*, Dan Kelompok *Control* Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Ketepatan Shooting* Pada Sepakbola.

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Shooting	17.633 <sup>a</sup>	1	17.633	4.549	.042
	Passing	9.633 <sup>b</sup>	1	9.633	4.259	.048
Intercept	Shooting	300.833	1	300.833	77.611	.000
	Passing	572.033	1	572.033	252.899	.000
Kelompok	Shooting	17.633	1	17.633	4.549	.042
	Passing	9.633	1	9.633	4.259	.048
Error	Shooting	108.533	28	3.876		
	Passing	63.333	28	2.262		
Total	Shooting	427.000	30			
	Passing	645.000	30			
Corrected Total	Shooting	126.167	29			
	Passing	72.967	29			

a. R Squared = .140 (Adjusted R Squared = .109)

b. R Squared = .132 (Adjusted R Squared = .101)

Tabel 3. *Tests of Between-Subjects Effects* berfungsi untuk dapat melakukan uji hipotesis pengaruh metode pelatihan *passing give-go* dan kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti. Uji hipotesis dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Tabel 3 di atas menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* adalah 0.048 dimana nilai sig (0.04) >  $\alpha$  (0,05) dan nilai  $F_{hitung}$  (4.259) >  $F_{tabel}$  (2,058) sehingga hipotesis ketiga diterima. Jadi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lingkaran *pinball* dan kelompok *control* terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti.
- 2) Tabel 3 di atas juga menjelaskan nilai signifikansi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* adalah 0.042 dimana nilai sig (0.042) <  $\alpha$  (0,05) dan nilai  $F_{hitung}$  (4.549) >  $F_{tabel}$  (2,058) sehingga hipotesis ketiga diterima. Jadi ada perbedaan

pengaruh yang signifikan antara metode latihan lingkaran *pinball* dan kelompok *control* terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Baturiti.

### Pembahasan

1. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Yang Signifikat Terhadap Hasil Keterampilan *Passing* Dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Peserta Yang Mendapatkan Pelatihan *Passing Give-Go* Dan Lingkaran *Pinball*

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan *passing give and go* dan lingkaran *pinball* sama-sama berpengaruh terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pelatihan *passing give and go* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Dari hasil tersebut juga menunjukan bahwa ada pengaruh pelatihan lingkaran *pinball* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Kedua pelatihan tersebut sangat berpengaruh guna meningkatkan keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola. Sehingga tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yang ditunjukkan dalam dua pelatihan tersebut, karena kedua pelatihan tersebut sama-sama berpengaruh terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola.

Gerakan pelatihan *passing give and go* yaitu seorang pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain lapangan. Pelatihan *passing give and go* memiliki kelebihan yaitu kedua pemain aktif bergerak untuk melakukan kerjasama dalam penyerangan serta *passing* yang dilakukan harus tepat dan akurat. Pada pelatihan *passing give and go* sangat dibutuhkan untuk mengelabui pemain bertahan lawan untuk menciptakan gol

Pelatihan *passing* lingkaran *pinball* merupakan sebuah bentuk pelatihan *passing*, dimana pelatihan tersebut berbentuk sebuah permainan. Pelatihan *passing* lingkaran *pinball* seperti permainan *game* 5 orang lawan 2 orang. Pelatihan ini sangat berguna dalam meningkatkan keterampilan *passing* dalam sepakbola. Tujuan pelatihan ini adalah menghangatkan badan sebelum melakukan pelatihan selanjutnya dan mengembangkan teknik mengumpan bola dengan satu sentuhan (Luxbacher, 2004:13).

Pelatihan *passing* lingkaran *pinball* memiliki keunggulan dalam melakukan ketepatan *passing*, sehingga saat memberikan umpan kepada teman/tim tidak terjadi salah mengoper bola. Dalam pelatihan ini juga memiliki kelebihan karena dalam pelaksanaannya seperti permainan sepakbola yang sebenarnya (*game situasional*).

Pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* merupakan gerakan yang dirancang untuk menggerakkan otot-otot tungkai, otot lengan dan otot-otot badan yang mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot

yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat. Latihan ini diperkirakan dapat menstimulus berbagai perubahan sistem *neuromuskular*, memperbesar kemampuan kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan cepat. Dengan adanya pembebanan tersebut, akan mengakibatkan terjadinya hipertrofi otot. Efek yang ditimbulkan dari hipertrofi otot itu akan mengakibatkan terjadinya peningkatan kekuatan otot lengan. "Pertambahan massa otot disebabkan oleh bertambahnya *myofibril* / serabut halus otot sehingga sel otot bertambah besar dan terjadi *hipertrofi*" (Setijono, dkk., 2001: 23).

Berdasarkan uraian di atas, dengan melakukan pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* secara terprogram dan sistematis selama 12 kali pertemuan atau selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dapat menyebabkan terjadinya hipertrofi otot, bertambah *myofibril*/serabut halus otot, dan peningkatan jumlah dan ukuran mitokondria yang secara langsung akan memberikan adaptasi terhadap peningkatan suatu keterampilan dasar. Kedua metode pelatihan tersebut sama-sama mengalami suatu peningkatan terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa "tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball*".

## 2. Terdapat Perbedaan Pengaruh Yang Signifikat Terhadap Hasil Keterampilan *Passing* Dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Peserta Yang Mendapatkan Pelatihan *Passing Give-Go* Dan Kelompok *Control*

Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pelatihan *passing give and go* terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Pelatihan *passing give and go* memiliki kelebihan yaitu kedua pemain aktif bergerak untuk melakukan kerjasama

dalam penyerangan serta *passing* yang dilakukan harus tepat dan akurat. Sehingga pelatihan tersebut sangat bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Penelitian tersebut juga menunjukkan kelompok control tidak mengalami peningkatan pada hasil keterampilan *passing*, sedangkan dalam ketepatan *shooting* meningkat akan tetapi peningkatan tersebut tidak terlalu signifikan. Hal tersebut dikarenakan kelompok control tidak mendapatkan perlakuan yang terlalu special dalam melakukan suatu program latihan, sehingga tidak terjadi suatu peningkatan yang terlalu signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Metode pelatihan *passing give-go* sangat berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Sedangkan kelompok control yang melakukan suatu pelatihan tidak mengalami perubahan yang signifikan terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *passing give-go* dan kelompok *control*”.

### 3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Hasil Keterampilan *Passing* Dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Peserta Yang Mendapatkan Pelatihan Lingkaran *Pinball* Dan Kelompok *Control*

Pelatihan *passing* lingkaran *pinball* merupakan sebuah bentuk pelatihan *passing*, dimana pelatihan tersebut berbentuk sebuah permainan. Pelatihan *passing* lingkaran *pinball* seperti permainan *game* 5 orang lawan 2 orang. Pelatihan ini sangat berguna dalam meningkatkan keterampilan *passing* dalam sepakbola. Pelatihan ini biasanya dilakukan sebelum melakukan pelatihan

inti atau pelatihan selanjutnya, dan pelatihan ini dapat mengembangkan teknik mengumpan bola dengan satu sentuhan (Luxbacher, 2004:13).

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan lingkaran *pinball* sangat berpengaruh terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Pada kelompok control tidak mengalami peningkatan pada hasil keterampilan *passing*, sedangkan dalam ketepatan *shooting* meningkat akan tetapi peningkatan tersebut tidak terlalu signifikan. Hal tersebut dikarenakan kelompok control tidak mendapatkan perlakuan yang terlalu spesial dalam melakukan suatu program latihan, sehingga tidak terjadi suatu peningkatan yang terlalu signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Metode pelatihan lingkaran *pinball* sangat berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Sedangkan kelompok control yang melakukan suatu pelatihan tidak mengalami perubahan yang signifikan terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola.

Penelitian tersebut menunjukkan pelatihan lingkaran *pinball* sangat berpengaruh terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Sedangkan kelompok control tidak mengalami peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola. Hal tersebut dapat disimpulkan “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan lingkaran *pinball* dan kelompok *control*”.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka simpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil

keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball*. 2.Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *passing give-go* dan kelompok *control*. 3.Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan lingkaran *pinball* dan kelompok *control*.

Adapun saran yang di sampaikan dalam penelitian ini adalah. 1. Untuk dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola dapat melakukan pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball*. 2.Pembina olahraga, pelatih olahraga, guru penjasorkes dan atlet serta pelaku olahraga lainnya dapat menggunakan pelatihan *passing give-go* dan lingkaran *pinball* yang terprogram dengan baik sesuai pedoman pelatihannya sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan ketepatan *shooting*. 3.Bagi pembina ekstrakurikuler jangan mengesampingkan variabel suatu pelatihan teknik dasar maupun olah skill karena merupakan penunjang dalam melakukan suatu permainan sepakbola. 4.Bagi pelatih/pembina olahraga untuk meningkatkan kemampuan keterampilan tidak cukup hanya dengan melakukan latihan fisik saja tetapi harus melatih keterampilan dasar/teknik dasar yang ingin ditingkatkan. 5.Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis untuk menggunakan variabel dan sampel penelitian yang berbeda dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada pada penelitian ini sebagai bahan perbandingan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bompa Tudor O. & G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Candiasa, I Made. 2004. *Statistik Multivariat Disertasi Aplikasi dengan SPSS*. Singaraja: IKIP Negeri Singaraja
- Dantes, 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Hadisasmata, Yusuf dan Syarifuddin, Arif. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS.
- Kurniawan, Febi. Dkk. 2014. Pengembangan Model Latihan Plyometrics Untuk Meningkatkan Power Otot Pemain Sepakbola Usia 14-16 Tahun *Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I*, Volume 16, Nomor 2 (hlm.119).
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pekan Raya.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.

- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Setijono, dkk. 2001. *Instruktur Fitness*. Surabaya: Unesa University Press.
- Subardi. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Sucipto, dkk. (2000). *Olahraga Pilihan: Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsin.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto.2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tom Fleck dan Ron Quinm. 2002. *Panduan Latihan Sepak Bola Handal*. United States of America: Ragged Mountain Press.
- Trihendradi, C. 2011. *Langkah Mudah Melakukan Analisis Statistic Menggunakan SPSS 19 Deskriptif Parametrik Non Parametrik*. Yogyakarta. Andi Yogyakarta
- Yasin, Sanjaya. 2012. *Teknik Heading Dalam Sepakbola Pengertian Jenis*. Tersedia pada <http://www.sarjanaku.com/2012/02/teknik-heading-dalam-sepak-bola.html> (diakses pada tanggal 7 agustus 2018 )
- Widianinggar dkk. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Dendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.