

**PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* PUNGGUNG KAKI TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 5
SAMARINDA TAHUN 2019**

Muhamad Abdurrochim

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Pengaruh latihan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah ada Pengaruh latihan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019. Kegunaan dari penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai bahan kajian serta bahan pertimbangan bagi pelatih khususnya dalam melatih atlet. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 sebanyak 40 siswa. Dari jumlah tersebut yang dipakai sebagai sampel sehingga menjadi 40 siswa, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah eksperimen. Selanjutnya data yang diperoleh dari penelitian dianalisis menggunakan uji F. Selanjutnya diadakan perhitungan diperoleh persamaan regresi $Y = 3.505 + 1.066 (X)$. Persamaan regresi ini diperoleh dari perhitungan persamaan regresi linear sederhana antara *juggling* punggung kaki sebagai variabel X terhadap kemampuan *passing* punggung kaki dalam permainan sepakbola sebagai variabel Y. Hasil perhitungan statistik diperoleh dari F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} , pada taraf signifikansi 5 % dari derajat kebebasan (d.b) $40-1 = 39$ ($3.98 > 2.11$) dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* punggung kaki dalam permainan sepakbola. Berarti hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada pelatih ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda dan apabila ingin membina dan melatih *passing* punggung kaki dapat digunakan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* punggung kaki dalam cabang olahraga sepakbola.

Kata Kunci: *Juggling*, *Passing*, Punggung, Kaki

LATAR BELAKANG

Persepakbolaan Indonesia sudah mengalami perbaikan, hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembibitan atau adanya pembinaan usia dini. Di Indonesia prestasi olahraga yang tinggi sangat didambakan, sebab untuk mendapatkan prestasi yang tinggi dibidang olahraga dapat menaikkan harkat dan martabat bangsa dan negara. Olahraga sepakbola adalah olahraga yang bisa dilakukan semua kalangan baik orang tua, muda, sampai anak-anak. Perkembangan olahraga sepakbola ini juga sangat pesat di Indonesia khususnya di Kalimantan Timur. Hal ini bisa dilihat dari event-event Nasional maupun Internasional di Kalimantan Timur.

Banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai dasar bermain sepakbola, Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat melakukan dengan baik. Teknik dasar sepakbola adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembak bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola baik, untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak pula dapat membaca permainan. Dalam sepakbola teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*teackling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan penjaga gawang (*goal keeping*). Kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan kedalam (*throw-in*). Kenyataan yang diamati sekarang banyak pemain sepakbola atau penggemar olahraga sepakbola hanya berfokus tentang bagaimana memasukan bola kedalam jaring atau gawang tanpa memikirkan seperti apa teknik yang benar dalam bermain sepakbola khususnya gerak dasar *juggling*. Jika hanya berfokus kepada memasukan bola kedalam gawang atau yang membatasi maka dalam

permainan sepakbola tidak mempunyai seni yang terkandung dalam olahraga tersebut. Kemampuan dasar sepakbola adalah tingkat kemahiran yang harus dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola. Teknik ini akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar. Rendahnya penguasaan bola dan kontrol yang kurang baik harus mendapat perhatian dari seorang pelatih. Memberikan latihan mengenal bola melalui *juggling* adalah sangat penting bagi siswa pemula. Jadi semakin baik penguasaan bola, maka seseorang pemain akan memiliki ketenangan dalam bermain sepakbola, gerakannya lebih efisien, mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan lebih efektif dan efisien. Pentingnya peranan penguasaan bola maka sejak awal berlatih sepakbola harus diajarkan cara-cara mengenal bola yang baik dan benar diantara latihan *juggling*.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat dikemukakan bahwa keberhasilan suatu regu dalam permainan sepakbola perlu teknik dasar yang baik dan benar. Teknik yang menimbulkan efisiensi dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia. Berdasarkan tempat penelitian kebanyakan siswa tidak menguasai teknik dasar permainan sepakbola, khususnya *juggling* (menimang-nimang bola).

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengemukakan rumusan masalah yang menjadi pokok pembahasan adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019 ?

TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019.

DASAR TEORI

1. Sejarah Permainan Sepakbola

Menurut Moh.Gilang menyatakan bahwa“Sepakbola pertama kali sudah dikenal orang Cina pada zaman Dinasti han, lebih kurang tahun 1122-247 SM dimana bukti tentang permainan sepakbola ini terdapat dalam buku peninggalan tentara Cina” (Moh.Gilang, 2007:2). Yang memuat gambar-gambar orang bermain sepakbola yang pada waktu itu disebut “Tsu chiu” tsu artinya kaki, chiu artinya bola yang terbuat dari kulit dan didalamnya diisi dengan rumput.

Permainan sepakbola di Indonesia juga berkembang pesat ini ditandainya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepakbola Piala Soeratin (Soeratin Cup) yakni kejuaraan sepakbola tingkat taruna remaja. Pada saat ini pemain sepakbola digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

2. Pengertian Sepakbola

Menurut Luxbacher menyatakan bahwa “Setiap gol dihitung dengan skor satu dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan”(Luxbacher, 2011:2). Sedangkan Menurut Moh.Gilang menyatakan bahwa “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, dengan memasukan bola ke gawang lawan” (Moh.Gilang, 2007:2).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dua tim. Satu tim berjumlah 11 orang dengan bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan cara menendang atau menyepak bola.

3. Latihan

Menurut Budiwanto menyatakan bahwa “Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu dan mempelajari keterampilan,memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting”. (Budiwanto, 2004:12)

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa latihan adalah suatu kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara melatih keterampilan fisik,

kesehatan jasmani dan rohani dalam melakukan dalam suatu program latihan yang terencana.

Menurut Sukadiyanto menyatakan bahwa “Latihan juga merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih”. (Sukadiyanto, 2005:1)

Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal yang dilakukan secara bertahap-tahap melalui latihan.

4. *Juggling*

Menurut Danny Mielke menyatakan bahwa “*Juggling* merupakan cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar dapat berperan dengan baik di dalam permainan”. (Danny Mielke, 2007: 9)

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa *juggling* adalah teknik menendang-nendang bola dengan posisi kaki menendang bola secara bergantian pada posisi bola berada diudara. Memulai dengan cara mengelindingkan bola mundur dengan bagian bawah sepatu kemudian mencungkil bola dengan ujung sepatu kemudian menendang bola diudara dengan punggung kaki.

Menurut Nurhasan menyatakan bahwa “*Juggling* adalah latihan keterampilan mengontrol bola dengan memantul-mantulkan bola dengan kaki, paha, kepala dan bagian tubuh yang terkecuali bagian tangan” (Nurhasan, 2001:159).

Berdasarkan pendapat diatas maka penulis menyimpulkan bahwa *juggling* adalah teknik memainkan bola dengan menggunakan kaki atau kepala dengan menendang-nendang bola keatas atau menyundul bola berulang-ulang keatas yang paling penting, bola harus dijaga sedemikian rupa sehingga bola tidak jatuh menyentuh tanah.

5. *Passing Punggung Kaki*

Menurut Danny Mielke bahwa “Tendangan bola pada bagian bawah akan memberikan angkatan yang cukup” (Danny Mielke, 2007:22).

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan *passing* punggung kaki adalah menendang bola dengan bagian atas sepatu dengan bertujuan memberi *passing* dengan jarak yang jauh dan melihat dari gerakan keseluruhan pada saat menendang bola. Namun dalam melakukan *passing* punggung kaki tidak mudah dilakukan setiap pemain sepakbola dibutuhkan latihan berulang-ulang untuk dapat melakukan *passing* punggung kaki.

6. Kemampuan (*ability*)

Menurut Soehardi menyatakan bahwa “Kemampuan atau *ability* adalah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan kegiatan secara fisik atau mental yang diperoleh sejak lahir, belajar, dan dari pengalaman”. (Soehardi, 2003:24)

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa kemampuan *ability* adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan suatu aktivitas fisik maupun mental yang bisa didapat sejak lahir, belajar, dari pengalaman. Komponen *ability* terdiri dari kekuatan, kelincahan dan *power* pada diri manusia.

Menurut Nurhasan menyatakan bahwa “Kemampuan *ability* adalah kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak dengan apa yang sedang dilakukan” (Nurhasan, 2003:213).

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan kemampuan *ability* adalah kemampuan atau kesanggupan yang umum dilakukan seseorang dari hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengejar sesuatu yang diwujudkan melalui tindakan. Suatu kemampuan yang diperoleh dari latihan fisik yang baik atau tingkat kemampuan gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerak seseorang. Dengan mempelajari gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik dalam melakukan aktifitas.

7. *Passing*

Menurut Danny Mielke menyatakan bahwa “*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain” (Danyy Mielke, 2007: 19).

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa *passing* adalah seni memindahkan bola dalam suatu permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan teknik yang benar dari pemain satu ke pemain lainnya.

Menurut Luxbacher menyatakan bahwa “*Passing* adalah mengoper bola pada teman dengan cara menendang bola”. (Luxbacher, 2012:11)

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan *passing* adalah teknik memindahkan bola dari kaki pemain satu ke pemain lainnya dilakukan dengan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki (kura-kura), maupun punggung kaki bagian luar. Dimana kerja sama tim sangat dibutuhkan, *passing* merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola, semua penyerangan berawal dari *passing* yang akurat, terarah dan maksimal.

METODE PENELITIAN

A. Definisi Operasional

Mengenai pengertian metode penelitian Suharsimi Arikunto menjelaskan bahwa “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya” (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen dapat memecahkan serta menyelidiki masalah yang diteliti dan dapat menggambarkan pengaruh dari suatu *Treatment* (perlakuan) terhadap suatu objek.

Sesuai dengan pengertian variabel diatas dapat penulis simpulkan bahwa dalam definisi operasional setidaknya terdapat dua variabel yang harus dijelaskan dan dibahas secara terperinci beserta indikatornya. Dari uraian diatas, maka petunjuk yang digunakan untuk memperoleh definisi operasionalnya adalah sebagai berikut: Variabel Bebas (X) dalam penelitian ini adalah *juggling* menggunakan punggung kaki dan indikatornya yaitu: 1) Perkenaan bola dengan punggung kaki, 2) Keseimbangan bola tetap terjaga, 3) Kaki yang menendang harus bergantian. Sedangkan Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki dengan menendang bola dengan punggung kaki kearah target dan indikatornya: 1) Kekuatan *power* tungkai, 2) Ayunkan kaki dari belakang ke depan pada saat menendang bola secara bergantian dengan kaki kiri dan dengan menggunakan punggung kaki.

Penelitian ini menggunakan *pre-tes* dan *post-tes* dapat dilakukan dengan tiga langkah yaitu: 1) Mengukur Variabel terikat yaitu kemampuan *Passing* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola sebelum perlakuan dilakukan (*pre-test*), 2) Memberikan perlakuan/ *treatmen* (X) latihan *juggling* punggung kaki, 3) Mengukur kembali kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola setelah dilakukan (*post-tes*).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Berdasarkan pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah sejumlah subjek yang akan diteliti dalam suatu penelitian pada suatu wilayah tertentu yang diteliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019 yang berjumlah 40 putra.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diteliti. Adapun tujuan pengambilan sampel adalah memperoleh keterangan mengenai objeknya. Dengan demikian penelitian ini dapat dilakukan lebih efisien dan efektif. Dalam penelitian ini penulis akan mengambil semua populasi dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100, dan penelitian ini merupakan penelitian populasi pada semua siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019 yang berjumlah 40 putra.

C. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada seminggu tiga kali. Pada hari Rabu dan Jumat Sore pada pukul 15.30–18.00, Minggu Pagi pada pukul 07.00–10.00.

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepakbola Tridaya yang beralamat Jl. Ir. H. Juanda Samarinda Kalimantan Timur.

Tabel Jadwal latihan *juggling* punggung kaki

Hari	Waktu	Latihan	Tempat
Rabu	15.30 - 18.00	Latihan <i>juggling</i> punggung kaki	Lapangan Tridaya Juanda
Jumat	15.30 - 17.00		
Minggu	07.00 - 10.00		

1. Prosedur pelaksanaan latihan

a. Berdoa

Berdoa ini dilakukan sebelum memulai prosedur dalam latihan, agar apa yang kita lakukan dapat bermanfaat kedepannya.

b. Pemanasan (*Warning Up*)

Pemanasan ini dilakukan selama 10 sampai 15 menit yang terdiri dari: lari, peregangan dan senam-senam dinamis. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh mencegah terjadinya cedera, memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, meningkatkan gerak, dan mengurangi ketegangan otot dalam menghadapi latihan.

a. Latihan inti

1) Latihan *Juggling* punggung kaki

Latihan ini dilakukan selama 45 menit sampai 60 menit. Latihan *Juggling* punggung kaki mempunyai tujuan untuk mengukur kemampuan *passing* punggung kaki. Dengan melakukan *Juggling* punggung kaki dengan maksimal diharapkan dapat menghasilkan tendangan *passing* punggung kaki yang maksimal kearah sasaran yang telah disediakan. Kemampuan tendangan *passing* punggung kaki adalah suatu gerakan yang memerlukan ketepatan pada saat menendang bola daerah lawan. Dalam melakukan kemampuan *passing* punggung kaki posisi kaki harus memerlukan keterampilan yang maksimal.

b. Pendinginan

Latihan pendinginan bertujuan untuk memulihkan suhu dan mengembalikan kondisi tubuh sekaligus sebagai tempat untuk memberikan koreksi-koreksi tubuh dari posisi latihan yang telah dilakukan. Latihan pelepasan ini dilakukan selama 10 sampai 15 menit.

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto "Alat pengumpulan data adalah alat atau fasilitasi yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah" (Arikunto, 2010:203). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki dalam sepakbola. Adapun rangkaian tes *passing* punggung kaki dari *passing* kaki bagian dalam (Nurhasan, 2001: 157-163) sebagai berikut :

1. Tujuan : Mengukur tingkat perkenaan dan ketepatan tes didalam melakukan *passing* punggung kaki.

a. Alat / fasilitas :

- 1) Bola kaki dan Lapangan atau halaman sekolah
- 2) Pembatas (*cone*) dan Alat tulis dan tabel penilaian
- 3) Testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 2 meter dari sasaran pengumpan, lari ditempat dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
- 4) Pada aba-aba " Ya ", pengumpan melemparkan bola pada testi, testi mulai menyepak sebelum bola datang testi berlari ditempat dengan bola ke sasaran dengan perkenaan punggung kaki, saat bola datang berhenti berlari tendang bola dengan perkenaan punggung kaki kanan dan kiri secara bergantian.
- 5) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan serta diikuti dengan gerakan maju mundur sesuai peraturan yang telah ditetapkan, dengan waktu selama 30 detik.
- 6) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi kembali lagi ketempat semula sebelum pengumpan mengambil bola cadangan yang telah disediakan dan memberikan umpan kepada testi.
- 7) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - a) Bola ditahan atau disepak dengan kaki bagian dalam pada setiap menyepak bola.
 - b) Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

Skor: Jumlah menyepak secara sah selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola.

2. Penilaian

- a. Tidak dicatat apabila bola hasil tendangan tersebut tidak sampai setinggi lutut dan Bola yang di *passing* mengenai paha tidak dihitung dalam suatu perobaan.
- b. Nilai akhir adalah jumlah nilai yang tertinggi diperoleh pada 1 kali percobaan *passing*.
- c. Skor maksimal adalah skor terbanyak yang dilakukan dalam 3x percobaan.

E. Teknik Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

Maka rumus teknik statistik yang digunakan untuk mendapatkan gambaran data umum penelitian, serta untuk menguji tingkat pengaruh dan untuk membuktikan hipotesis yang telah diajukan adalah menggunakan rumus regresi linier sederhana yaitu sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

(Sugiyono, 2011 : 261)

Keterangan :

Y = subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

X = subyek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu

a = harga Y ketika harga X = 0 (harga konstan)

b = nilai arah sebagai penentu prediksi yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau penurunan (-) variabel Y

Kemudian setelah penghitungan tersebut didapat maka untuk menjadi *pree-tes* dan *post-tes* maka langkah selanjutnya adalah menggunakan uji-F dengan rumus sebagai berikut :

$$F_{hit} = \text{Error! Bookmark not defined.}$$

Keterangan :

JKR = Jumlah kuadrat regresi, JKK = Jumlah kuadrat kesalahan

k = Banyaknya perlakuan, n = Banyaknya Sampel

Dari data yang diolah dengan rumus statistik diatas akan didapat besar F_{hitung} , selanjutnya nilai F_{hitung} dibandingkan dengan nilai F_{tabel} . Dan apabila F_{hitung} lebih besar dari pada nilai F_{tabel} , pada tingkat taraf kepercayaan 95% atau taraf kesalahan 5% dengan *dk* pembilang = I dan *dk* penyebut = n-2, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Begitu juga sebaliknya, jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} maka H_a ditolak dan H_o diterima.

HASIL PENELITIAN

A. Data Hasil Penelitian dan Analisis Data

Dalam metodologi penelitian dikemukakan bahwa untuk menghitung atau membuktikan berapa besar pengaruh latihan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019 digunakan alat analisis dengan rumus analisis regresi linear sederhana dan Uji F hitung. Setelah penulis menggunakan perhitungan rumus regresi linear sederhana dan uji F hitung dalam

penelitian ini, maka selanjutnya penulis akan membuatkan tabel analisis *pre tes* dengan uji F hitung. Tabel analisis *pre tes* ini merupakan kesimpulan dari keseluruhan dari perhitungan uji F, jadi hasil-hasil perhitungan uji F akan tercantum di dalam tabel analisis *pre tes* dengan uji F. Untuk lebih jelasnya mengenai perhitungan ini penulis akan menyajikan tabel data *pre tes* dan *post test* kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019, kemudian dimasukkan ke dalam rumus-rumus yang telah penulis kemukakan di atas, sehingga jelas hasil yang di peroleh dan sekaligus dapat membuktikan apakah penelitian penulis terbukti atau tidak.

Dari data hasil penelitian yang dikumpulkan oleh peneliti pada atlet ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda kemudian dilakukan analisis data. Analisis data diperoleh dengan memasukkan data kedalam tabel kerja perhitungan seperti yang terlihat di bawah ini:

1. Perhitungan Regresi Linear Sederhana

Adapun tabel persiapan regresi *pre tes* dan *post test* adalah sebagai berikut:

Tabel Perhitungan Persiapan Regresi Sederhana antara *Pre Tes* (X) dengan *Post Test* (Y) pada atlet SSB *Friends Soccer* Samarinda tahun 2018.

No	<i>Pre Tes</i> (X) Tes Awal	<i>Post Test</i> (Y) Tes Akhir	X ²	Y ²	XY
1	21	25	441	625	525
2	20	25	400	625	500
3	20	26	400	676	520
4	21	25	441	625	525
5	20	25	400	625	500
6	20	26	400	676	520
7	20	25	400	625	500
8	21	26	441	676	546
9	20	25	400	625	500
10	21	25	441	625	525
11	20	26	400	676	520
12	20	25	400	625	500
13	20	26	400	676	520
14	21	25	441	625	525
15	20	25	400	625	500
16	21	25	441	625	525
17	21	26	441	676	546
18	20	25	400	625	500
19	20	25	400	625	500
20	21	26	441	676	546
21	20	25	400	625	500
22	20	26	400	676	520

23	20	25	400	625	500
24	20	25	400	625	500
25	21	25	441	625	525
26	20	26	400	676	520
27	21	25	441	625	525
28	21	25	441	625	525
29	20	25	400	625	500
30	20	25	400	625	500
31	21	25	441	625	525
32	20	25	400	625	500
33	20	25	400	625	500
34	21	25	441	625	525
35	20	25	400	625	500
36	20	25	400	625	500
37	20	25	400	625	500
38	21	25	441	625	525
39	20	25	400	625	500
40	21	25	441	625	525
Σ	815	1009	16615	25459	21558

Sumber Data: Diolah dari tabel

Untuk mencari regresi digunakan rumus persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Hasil *post test* X = Hasil *pre test*

a = Nilai konstanta harga Y jika $X = 0$

b = Nilai arah sebagai penentu prediksi yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau penurunan (-) variabel Y

Sedangkan untuk mencari nilai konstanta a dan b dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$b = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2} \quad a = \frac{\sum Y - b \sum X}{n}$$

Keterangan:

X = Hasil *pre test* Y = Hasil *post test* n = Jumlah data yang dicari

a = Bilangan konstan b = Koefisien X

Dari perhitungan diperoleh hasil:

Dimana:

$$\sum X = 815 \quad \sum Y = 1009 \quad \sum X^2 = 16615 \quad \sum Y^2 = 25459 \quad \sum XY = 21558 \quad n = 40$$

Setelah rumus dan data-data telah disiapkan maka langkah selanjutnya adalah mencari nilai a dan b sebagai berikut:

$$b = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{n \sum X^2 - (\sum X)^2} = \frac{40(21558) - 815(1009)}{40(16615) - (815)^2} = \frac{862320 - 822335}{664600 - 664225} = \frac{399}{375} = 1.066$$

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh nilai b sebesar 1.066 melalui arah sebagai penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau nilai penurunan (-) variabel Y. Untuk mencari nilai a dilakukan sebagai berikut:

$$a = \frac{\sum Y - b \sum X}{n} = \frac{1009 - 1.066(815)}{40} = \frac{1009 - 868.79}{40} = \frac{140.21}{40} = 3.505$$

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh nilai a sebesar 3.505 melalui konstanta harga Y jika $X = 0$. Dari nilai tersebut akan dapat diketahui nilai persamaan linear sederhana untuk *pre tes* dan *post test* yaitu $Y = 3.505 + 1.066 (X)$.

2. Perhitungan Uji-F

Untuk menguji *pre tes* dan *post test* maka langkah selanjutnya adalah menggunakan Uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{hit} = \frac{JKR / k - 1}{JKK / n - 1}$$

Keterangan:

JKR = Jumlah kuadrat regresi, JKK = Jumlah kuadrat kesalahan

K = Banyaknya perlakuan, n = Banyaknya data semua perlakuan

Sedangkan untuk mencari hasil dari rumus tersebut terlebih dahulu dicari nilai JKR dan JKK. Untuk mencari JKR digunakan rumus sebagai berikut:

$$JKR = b \left(\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n} \right) = 1.066(21558 - \frac{(815)(1009)}{40}) = 1.066(21558 - 20558) = 1.066(1000) = 1066$$

Dari perhitungan di atas didapat nilai JKR = 1066 melalui jumlah kuadrat regresi. Selanjutnya untuk mencari nilai JKK, maka terlebih dahulu dicari JKT dengan rumus sebagai berikut:

$$JKT = \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n} = 25459 - \frac{(1009)^2}{40} = 25459 - 25452 = 7$$

Dari perhitungan di atas didapat nilai JKT = 7 melalui jumlah kuadrat tertentu dan selanjutnya dari JKT tersebut, maka dapat dicari nilai JKK sebagai berikut:

$$JKK = JKR - JKT = 1066 - 7 = 1059$$

Dari perhitungan tersebut di atas di dapat nilai $JKK = 1059$ melalui jumlah kuadrat konstanta. Kemudian sebagai tambahan nilai untuk tabel dihitung RKK dengan rumus sebagai berikut:

$$RKK = \frac{JKK}{n - 2} = \frac{1059}{40 - 2} = \frac{1059}{38} = 27.86$$

Setelah mendapat hasil dari semua perhitungan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah menghitung nilai F_{hit} dalam uji F. Untuk menghitung F_{hit} dalam uji F digunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{hit} = \frac{RKK}{JKT} = \frac{27.86}{7} = 3.98$$

Dari hasil perhitungan di atas didapat hasil $F_{hit} = 3.98$ melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu. Selanjutnya untuk lebih memudahkan memahami dan melihat hasil perhitungan di atas, maka berikut ini akan penulis rangkum dalam sebuah tabel analisis varians untuk persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

Tabel Analisis Varians untuk Persamaan Regrasi Linear Sederhana

Sumber Varians	JK	DB	RK	F_{hit}
Regresi	1059	1	27.86	$\frac{27.86}{7} = 3.98$
Kesalahan	7	38	7	
Total	1066	39		

Sumber: Hasil perhitungan Regresi Linear Sederhana

Selanjutnya penulis menggunakan taraf keyakinan $\alpha = 0,05$ untuk mencari F_{tabel} dengan derajat kebebasan $= 40 - 2 = 38$ atau $(\alpha, k - 1, n - k) = (0,05, 1, 38)$, maka hasil yang didapat untuk F_{tabel} adalah 2,11 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $3.98 > 2.11$ sehingga dapat demikian Hipotesis (H_a) diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil perhitungan yang penulis lakukan diperoleh persamaan regresi $Y = 3.505 + 1.066 (X)$. Persamaan regresi ini diperoleh dari perhitungan persamaan regresi linear sederhana antara latihan *juggling* punggung kaki sebagai variabel X terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda sebagai variabel

Y. Persamaan regresi tersebut untuk meramalkan keadaan yang akan datang dan juga untuk mengetahui berapa kenaikan jika X berubah. Jadi regresi linear sederhana Y atas X mempunyai pengaruh yang signifikan. Berarti hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Untuk menguji apakah kedua sampel mempunyai rata-rata yang sama sebelum diberi latihan (*pre test* dan *post test*), dilakukan uji kesamaan dua rata-rata dan hipotesis yang di uji.

Hasil analisis untuk menguji apakah kedua sampel berasal dari populasi yang sama dilakukan uji kesamaan dua rata-rata dengan menggunakan uji-F. Dari tabel di atas diperoleh $F_{hitung} = 3.98$ melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu dan dengan menggunakan $dk=39$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{tabel} = 2.11$. Sehingga diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$, dengan kata lain satu kelas memberikan kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda yang sama sebelum diberi latihan.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam hasil penelitian ini secara sederhana dapat disimpulkan dengan melihat hasil perhitungan data melalui analisis statistik, ternyata F_{hitung} yang diperoleh dari hasil penelitian adalah 3.98 melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu. Hal ini berarti bahwa nilai F_{hitung} (3.98) melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu lebih besar bila dibanding dengan nilai F_{tabel} (2.11). Jadi hasil penelitian yaitu 3.98 melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu adalah lebih dari batas penolakan atau dibawah nilai F_{tabel} (2.11), dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima (H_o) hipotesis nihil ditolak dengan kesimpulan terdapat pengaruh secara signifikan latihan *juggling* punggung kaki terhadap kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019, jadi regresi linear sederhana Y dan X mempunyai pengaruh yang signifikan. Berarti hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima.

B. Saran-saran

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih, pembina dan atlet di dalam menyusun program latihan prestasi kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola, sebaiknya perlu memperhatikan komponen fisik latihan *juggling* punggung kaki sebagai upaya peningkatan kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Samarinda tahun 2019.
2. Bagi peneliti sebagai bahan referensi dalam proses program latihan di ekstrakurikuler SMA Negeri 5 dan motivasi untuk dapat lebih mempelajari kemampuan *passing* menggunakan punggung kaki permainan sepakbola serta ilmu pengetahuan untuk meningkatkan keberhasilan di dalam mempelajari olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto. 2004. *Pengaruh Latihan Skipping terhadap Loncatan Vertikal Smash Permainan Bola Voli*, Kajian Pustaka : Hal. 4
- Gilang Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Harvey Gill. 2003. *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Pemain Ps. Hw Kudus Tahun 2011*, Kerangka Berfikir: Hal. 21
- Joseph A Luxbacher. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Mielke Danny. 2007. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapan*. Jakarta: Diktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan. 2003. Hubungan Motor *Ability* dengan Keterampilan Bermain Sepakbola pada Klub Himadirda, Pengertian *Ability* : Hal. 2
- Soehardi. 2003. "Asas-Asas Kemampuan" . *Jurnal aktifitas belajar*. Pengertian Kemampuan : Hal. 15
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukadiyanto. 2005. “Pengantar Teori & Metodologi Melatih Fisik”, *Jurnal Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan*, Pengertian Latihan : Hal.10