

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN KONTROL
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA GENERASI MUDA KUTAI KARTANEGARA
USIA 10-12 TAHUN**

Tri Nugroho¹, Muhamad Rohadi²

ABSTRAK

Melalui penulisan ini ingin mendeskripsikan bahwa latihan *passing* berpasangan dan kontrol memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam cabang olahraga sepak bola, dibutuhkan komponen kondisi fisik yang menunjang sesuai karakteristinya, yaitu latihan *passing* berpasangan dan kontrol. Bertolak dari itu, maka penulis ingin mengetahui: Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *passing* berpasangan dan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah?. Populasi penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola (SSB) Generasi Muda sebanyak 40 atlet putra. Dari jumlah tersebut yang dipakai sebagai sampel sehingga menjadi 40 atlet putra, dengan menggunakan teknik *total sampling* (sampel diambil secara keseluruhan). Jenis penelitian ini yang digunakan adalah eksperimen dengan pola M-G (*Matched-Group Design*) yaitu sebelum eksperimen dilakukan *matching* antara kelompok latihan *passing* berpasangan dan kelompok latihan kontrol. Selanjutnya data yang diperoleh dari penelitian dianalisis menggunakan t-tes. Hasil perhitungan statistik diperoleh latihan *passing* berpasangan dari t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, pada taraf signifikansi 5 % dari derajat kebebasan (d.b) $20-1 = 19$ ($7.760 > 2.021$) dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun. Sedangkan hasil perhitungan statistik diperoleh latihan kontrol dari t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, pada taraf signifikansi 5 % dari derajat kebebasan (d.b) $20-1 = 19$ ($7.758 > 2.021$) dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada sekolah sepak bola (SSB) dan pelatih apabila ingin membina dan melatih *passing* bawah dapat digunakan dengan latihan *passing* berpasangan.

Kata Kunci : Latihan *Passing* Perpasangan, Latihan Kontrol, dan *Passing* Bawah

PENDAHULUAN

Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Sejak mulai sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Di dalam program latihan sepak bola di Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjot tentang teknik sepakbola. Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Dalam sepakbola *passing* atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya. Alasan peneliti melakukan penelitian di Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara karena peneliti juga merupakan salah satu pelatih di Sekolah Sepak Bola tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan *passing* bawah terutama untuk anak usia 10-12 tahun masih kurang.

Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun?
2. Apakah ada pengaruh latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun?

3. Apakah ada pengaruh latihan *passing* berpasangan dan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun?

Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara hasil latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun.
- b. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara hasil latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun.
- c. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara pengaruh latihan *passing* berpasangan dan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun.

Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara Teoritis: Pengaruh latihan *passing* berpasangan dan kontrol dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun.
2. Secara Praktis: Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan bersifat membosankan.

DASAR TEORI

Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola Secara Umum

Menurut Sucipto dkk mengatakan bahwa “Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya” (Sucipto, dkk., 2000: 7).

Menurut Herwin menjelaskan bahwa “Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental” (Herwin, 2004: 78). Menurut Subagyo Irianto menjelaskan bahwa “Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola”(Subagyo Irianto, 2010: 3). Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Menurut Abdul Rohim untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: “(a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam”(Abdul Rohim, 2008: 7). Menurut Muhajir menjelaskan bahwa teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan) adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang”(Muhajir, 2007: 25).

c. Sepakbola untuk Siswa Sekolah Dasar

Menurut Timo menyatakan bahwa di dalam “Kurikulum Sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9

sampai 12 tahun. Masing-masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak”(Timo, 2012: 49). Sepakbola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan. Aktivitas sepakbola yang dilakukan lebih banyak ke *game* atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjut tentang teknik sepakbola. Menurut Kemendiknas hakikat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun adalah 1) Jumlah pemain tiap regu 7 anak, 2) Waktu pertandingan 2x20 menit, 3) Ukuran lapangan Panjang: 60 meter, Lebar: 40 meter, 4) Ukuran gawang Tinggi: 2 meter, Lebar: 5 meter, 5) Titik penalti 9 meter dari gawang”(Kemendiknas, 2010: 124-125). Lama pertandingan sampai usia 12 tahun 2 x 25 menit, dengan diadakan peraturan-peraturan tersendiri; dimana ukuran luas lapangan, lebar gawang dan ukuran bola mengalami perubahan.

Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Nossek Josef bahwa “Latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan” (Nossek Josef, 1995: 9). Hal senada Djoko Pekik Irianto menyatakan bahwa: Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali”(Djoko Pekik Irianto, 2002: 11-12). Menurut Awan Hariono menyatakan “Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu”(Awan Hariono, 2006: 1). Berdasarkan

kesimpulan diatas bahwa kemampuan latihan dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu dan memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat dan berkelanjutan.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan Sukadiyanto dan Dangsina Muluk menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis”(Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011: 29-48). Sedangkan menurut Harsono untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: (1) prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal”(Harsono, 2001: 102-122). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa bahwa “Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan” (Bompa, 1994: 5). Sedangkan sukadiyanto dan Dangsina Muluk lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik

yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding” (Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011: 9). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

***Passing* Berpasangan dalam Sepakbola**

Pengertian *Passing* dalam Sepakbola

Menurut pendapat Luxbacher bahwa, “*Passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu (Luxbacher, 2008: 9). Sedangkan menurut Danny Mielke bahwa, “Umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain”(Danny Mielke, 2007: 18). Sedangkan menurut Herwin mengatakan bahwa “Agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar” (Herwin, 2004: 29). Berdasarkan uraian diatas bahwa *passing* atau operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu serta mengoper bola terobosan di antara lawan.

METODE PENELITIAN

Defenisi Operasional

Mengenai pengertian metode penelitian Suharsimi Arikunto menjelaskan bahwa. “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya” (Suharsimi Arikunto, 2010:136). Tujuan digunakannya metode ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai besarnya pengaruh dari variabel-variabel yang diselidiki. Variabel-variabel yang diselidiki adalah latihan *passing* berpasangan dan kontrol bola, mengenai pengaruhnya

dalam kemampuan *passing* bawah dalam cabang olahraga sepakbola. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, maksudnya data-data yang diperoleh, diolah dan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik. 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:

- a. Variabel bebas (X_1) dalam penelitian ini adalah latihan *passing* berpasangan antar siswa dengan saling berhadapan. Siswa berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola yang di tendang ke arah teman yang ada di depannya, kemudian teman tersebut mengontrol dan kembali menendang bola ke arah teman yang berpasangan dengannya. *Passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk mempermudah menendang bola. Lakukan gerakan secara berulang dengan menambah jarak antar pasangan, mengurangi kontrol, serta mempercepat tendangan dan indikatornya yaitu: 1) Perkenaan bola dengan kaki bagian dalam, 2) Keseimbangan bola tetap terjaga, 3) Mengontrol dan menendang bola ke arah teman berpasangan.
- b. Variabel bebas (X_2) dalam penelitian ini adalah latihan mengontrol merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola, tujuan menghentikan bola untuk mengontrol, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing* dan indikatornya yaitu: 1) Perkenaan bola dengan kaki bagian dalam, 2) Keseimbangan bola tetap terjaga dalam mengontrol dalam *passing*, 3) Mengontrol dan menendang bola kearah teman berpasangan.
- c. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *passing* bawah diukur dengan tes mengoperkan bola rendah, dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan melewati gawang kecil sebagai sasarannya dan indikatornya: 1) Kekuatan *power* tungkai, 2) Ayunkan kaki dari belakang ke depan pada saat menendang bola dengan kaki bagian dalam.

Teknik Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

1. Analisis Data

Analisis data adalah teknik-teknik yang digunakan untuk mengolah data yang telah terkumpul dengan menggunakan teknik pengumpulan data. Dari analisis data tersebut, akan diperoleh hasil yang akan disimpulkan sebagai hasil penelitian. Dalam penelitian ini analisis yang dipergunakan adalah cara analisis dengan statistik, alasannya: a) Data yang terkumpul merupakan data kuantitatif yang berwujud angka-angka untuk kedua macam variabel. b) Dengan menggunakan statistik rumus *long method dan short method* hasil analisis akan lebih objektif. c) Dalam statistik telah tersedia teknik dan rumus yang telah teruji kebenarannya. Setelah data diambil dan dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Data yang diambil adalah hasil *passing* bawah yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre tes* dan *post tes*. Untuk menganalisis data tersebut menggunakan t-tes.

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan : MD = Mean kelompok eksperimen

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi dari pengaruh mean.

N = Jumlah subjek (Sutrisno Hadi, 2000: 445).

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %.

Untuk mencari mean pengaruh (Md) digunakan rumus :

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan : d : Jumlah pengaruh masing-masing subyek

N : Jumlah subyek

2. Pengujian Hipotesis

Dari perhitungan statistik, data yang diperoleh nilai t hasil penelitian selanjutnya dibandingkan dengan nilai t tabel yaitu :

Jika t hitung > t tabel maka Ha diterima dan Ho ditolak

Jika t hitung < t tabel maka Ha ditolak dan Ho diterima

Selanjutnya dilanjutkan dengan membuat kesimpulan dari analisis kriteria pengujian data tersebut diatas.

HASIL PENELITIAN

Data Hasil Penelitian

Data hasil tes pengaruh latihan *passing* berpasangan dan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun telah di dapat, selanjutnya menurut Sutrisno Hadi dalam melakukan kegiatan eksperimen ini penulis menggunakan pola *Matched by Subject Design* yang selanjutnya disebut pola M-S, *Matched Subject* berarti juga *group matching* karena hakekat *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan *subject* masing-masing ke *group* secara otomatis akan menyeimbangkan kedua *group* itu. Untuk menyeimbangkan kemampuan kedua kelompok, dalam penelitian ini menggunakan cara *subject matching ordinal pairing*, yaitu atlet dicoba yang hasil *pre experimental test*nya sama, kemudian anggota tiap pasang itu dipisahkan untuk dijadikan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga kedua kelompok tersebut mempunyai kemampuan awal yang sama sebelum diberikan perlakuan. Data yang akan dianalisis dengan teknik statistik yang berkorelasi yang sudah disamakan di *matched* dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Dari hasil tes maka selanjutnya data diolah dengan perhitungan statistik yang telah disesuaikan dengan rumus *t-test short method* dengan pertimbangan rumus ini lebih singkat dan efisien.

Analisis Data

Dalam bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interprestasinya. Hasil penelitian yang disajikan adalah analisis yang telah dilakukan terhadap data setiap variabel. Data dari tiap masing-masing variabel yang diambil dalam penelitian. Di bawah ini akan di jelaskan data hasil setiap variabel. Pengaruh latihan *passing* berpasangan dan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun. Pengolahan data

dengan t-test dari hasil tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) dimasukkan dalam tabel Analisis *Pre Test* dan *Post Test* dengan Uji-t.

Analisis *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah (latihan *passing* berpasangan) dengan Uji-t

No	N	d	d ²
1	5	0.25	0.0625
2	4	0.2	0.04
3	7	0.35	0.1225
4	6	0.3	0.09
5	7	0.35	0.1225
6	5	0.25	0.0625
7	4	0.2	0.04
8	7	0.35	0.1225
9	4	0.2	0.04
10	5	0.25	0.0625
11	6	0.3	0.09
12	7	0.35	0.1225
13	5	0.25	0.0625
14	6	0.3	0.09
15	6	0.3	0.09
16	5	0.25	0.0625
17	5	0.25	0.0625
18	6	0.3	0.09
19	5	0.25	0.0625
20	3	0.15	0.0225
Jumlah	108	5.4	1.52
Rata - rata	5.4	0.27	0.076

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} = \frac{108}{\sqrt{\frac{0.076}{20(20-1)}}} = \frac{108}{\sqrt{\frac{0.076}{20(19)}}} = \frac{108}{0.014} = 7.714$$

Analisis *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah (kelompok latihan kontrol) dengan Uji-t

No	N	d	d ²
1	3	0.15	0.0225
2	4	0.2	0.04
3	5	0.25	0.0625
4	4	0.2	0.04
5	4	0.2	0.04
6	3	0.15	0.0225
7	3	0.15	0.0225

8	5	0.25	0.0625
9	3	0.15	0.0225
10	4	0.2	0.04
11	4	0.2	0.04
12	5	0.25	0.0625
13	4	0.2	0.04
14	5	0.25	0.0625
15	4	0.2	0.04
16	3	0.15	0.0225
17	4	0.2	0.04
18	4	0.2	0.04
19	3	0.15	0.0225
20	3	0.15	0.0225
Jumlah	77	3.85	0.7675
Rata - rata	3.85	0.1925	0.038375

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} = \frac{77}{\sqrt{\frac{0.038375}{20(20-1)}}} = \frac{77}{\sqrt{\frac{0.038375}{20(19)}}} = \frac{77}{0.01} = 7.700$$

Analisis *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah (latihan *passing* berpasangan) dengan Uji-t

No	N	d	d ²
1	7	0.35	0.1225
2	6	0.3	0.09
3	5	0.25	0.0625
4	9	0.45	0.2025
5	9	0.45	0.2025
6	8	0.4	0.16
7	7	0.35	0.1225
8	7	0.35	0.1225
9	7	0.35	0.1225
10	7	0.35	0.1225
11	7	0.35	0.1225
12	9	0.45	0.2025
13	7	0.35	0.1225
14	7	0.35	0.1225
15	8	0.4	0.16
16	8	0.4	0.16
17	8	0.4	0.16
18	8	0.4	0.16
19	7	0.35	0.1225
20	8	0.4	0.16

Jumlah	149	7.45	2.8225
Rata - rata	7.45	0.3725	0.141125

Sumber : Hasil Penelitian 2020

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} t = \frac{149}{\sqrt{\frac{0.141125}{20(20-1)}}} t = \frac{149}{\sqrt{\frac{0.141125}{20(19)}}} t = \frac{149}{0.0192} t = 7.760$$

Analisis *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah (kelompok latihan kontrol) dengan Uji-t

No	N	d	d ²
1	6	0.3	0.09
2	5	0.25	0.0625
3	5	0.25	0.0625
4	7	0.35	0.1225
5	7	0.35	0.1225
6	6	0.3	0.09
7	6	0.3	0.09
8	6	0.3	0.09
9	6	0.3	0.09
10	6	0.3	0.09
11	6	0.3	0.09
12	7	0.35	0.1225
13	5	0.25	0.0625
14	5	0.25	0.0625
15	6	0.3	0.09
16	6	0.3	0.09
17	6	0.3	0.09
18	6	0.3	0.09
19	5	0.25	0.0625
20	6	0.3	0.09
Jumlah	118	5.9	1.76
Rata - rata	5.9	0.295	0.088

Sumber : Hasil Penelitian 2020

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} t = \frac{118}{\sqrt{\frac{0.088}{20(20-1)}}} t = \frac{118}{\sqrt{\frac{0.088}{20(19)}}} t = \frac{118}{0.01521} t = 7.758$$

Berdasarkan *pre test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan *passing* berpasangan) dan *post test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan kontrol)

maka nilai t di peroleh dan diketahui hasilnya, maka dapat dicari standar deviasi dan mean dapat digunakan rumus :

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}} \quad SD = \sqrt{\frac{0.217125}{40}} \sqrt{\frac{3160}{40}} \quad SD = \sqrt{0.005428} \quad SD = 0.073$$

Berdasarkan *pre test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan *passing* berpasangan) dan *post test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan kontrol) maka nilai t di peroleh dan diketahui hasilnya, maka dapat dicari standar deviasi dan mean dapat digunakan rumus :

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}} \quad SD = \sqrt{\frac{0.126375}{40}} \sqrt{\frac{3160}{40}} \quad SD = \sqrt{0.003159375} \quad SD = 0.056$$

Berdasarkan *pre test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan *passing* berpasangan) dan *post test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan kontrol) maka hasil t diperoleh, maka dapat dicari rata-rata kemampuan *passing* bawah dari kelompok eksperimen digunakan rumus :

$$Mean = \sum \frac{X}{N} \frac{\sum X^1}{N} = \frac{257}{40} \frac{132,8}{40} = 6.425$$

Berdasarkan *pre test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan *passing* berpasangan) dan *post test* kemampuan *passing* bawah (kelompok latihan kontrol) maka hasil t diperoleh, maka dapat dicari rata-rata kemampuan *passing* bawah dari kelompok eksperimen digunakan rumus :

$$Mean = \sum \frac{X}{N} \frac{\sum X^2}{N} = \frac{195}{40} \frac{1384}{40} = 4.875$$

Hasil rata-rata dari hasil rata latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah diketahui hasilnya $X = 6.425 > X = 4.875$. Jadi kelompok eksperimen yang diberi latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah ada perbedaan dan peningkatan.

a. Analisis hasil latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah.

Dari hasil penghitungan statistik, data yang diperoleh latihan *passing* berpasangan nilai t hasil penelitian = 7.760. Hasil tersebut lebih besar dari t

tabel yaitu : ($t_{hitung} = 7.760 > t_{tabel} 2.021$) dengan taraf signifikansi 5 % dan derajat kebebasan (db) dengan jumlah sampel 20 orang. Jadi hasil penelitian yaitu 7.760 adalah lebih dari batas penolakan atau dibawah nilai t tabel (2.021), dengan demikian (H_0) hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima dengan kesimpulan terdapat perbedaan latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun.

b. Analisis hasil latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah.

Dari hasil penghitungan statistik, data yang diperoleh latihan kontrol nilai t hasil penelitian = 7.758. Hasil tersebut lebih besar dari t tabel yaitu : ($t_{hitung} = 7.758 > t_{tabel} 2.021$) dengan taraf signifikansi 5 % dan derajat kebebasan (db) dengan jumlah sampel 20 orang. Jadi hasil penelitian yaitu 7.758 adalah lebih dari batas penolakan atau dibawah nilai t tabel (2.021), dengan demikian (H_0) hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima dengan kesimpulan terdapat perbedaan latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun.

c. Hasil Analisis untuk menguji apakah kedua sampel mempunyai rata-rata yang berbeda sebelum diberi latihan (*pre tes* dan *post test*) disajikan dalam tabel berikut :

Kelompok	Mean		t_{hitung}	t_{hitung}	t_{tabel}
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
Latihan <i>passing</i> berpasangan	6.425	0.073	7.714	7.760	2.021
Latihan kontrol	4.875	0.056	7.700	7.758	2.021

d. Uji Kesamaan Dua Rata-rata

Untuk menguji apakah kedua sampel mempunyai rata-rata yang berbeda sebelum diberi *passing* bawah (*pre test* dan *post test*), dilakukan uji kesamaan dua rata-rata. Hasil analisis untuk menguji apakah kedua sampel berasal dari populasi yang sama dilakukan uji kesamaan dua rata-rata dengan menggunakan uji-t. Dari hasil *pre tes* dan *pos tes* di atas latihan *passing* berpasangan

diperoleh $t_{hitung} = 7.760$ dan dengan menggunakan $dk=39$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, sedangkan latihan kontrol diperoleh $t_{hitung} = 7.758$ dan dengan menggunakan $dk=39$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan kata lain kedua kelas memberikan kemampuan *passing* bawah yang berbeda sebelum diberi latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol. Karena kedua kelas tersebut mempunyai kemampuan *passing* bawah berbeda sebelum diberi latihan, maka kedua kelas dapat dijadikan sebagai sampel penelitian.

e. Uji ada atau tidaknya perbedaan

Hasil analisis untuk menguji apakah ada perbedaan atau tidak mengenai kemampuan *passing* bawah antara atlet yang diberi latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol, dengan menggunakan uji-t. Dari tabel di atas *passing* berpasangan diperoleh $t_{hitung} = 7.760$ dan dengan menggunakan $dk=39$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sedangkan kontrol diperoleh $t_{hitung} = 7.758$ dan dengan menggunakan $dk=39$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang artinya ada pengaruh kemampuan *passing* bawah diantara atlet yang diberi *passing* berpasangan dan kontrol.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh kemampuan *passing* bawah antara mereka yang melakukan latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol. Penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara. Dari hasil penelitian dengan menggunakan 20 sampel yang diberi latihan *passing* berpasangan, diperoleh $t_{hitung} = 7.760$ dan dengan menggunakan $dk=19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sedangkan dari hasil penelitian dengan menggunakan 20 sampel yang diberi latihan kontrol, diperoleh $t_{hitung} = 7.758$ dan dengan menggunakan $dk=19$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang artinya ada pengaruh kemampuan *passing* bawah antara atlet yang diberi latihan *passing* berpasangan dan latihan kontrol pada siswa sekolah sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara.

Upaya peningkatan prestasi dalam olahraga terus dilakukan, diantaranya dengan melakukan latihan-latihan sesuai dengan metode yang tepat tanpa

mengesampingkan prinsip-prinsip latihan. Pembahasan pengaruh yang signifikan antara latihan latihan *passing* berpasangan dan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola generasi muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun 2019. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan diperoleh $t_{hitung} = 7.760$ dan dengan menggunakan $dk=39$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sedangkan kontrol diperoleh $t_{hitung} = 7.758$ dan dengan menggunakan $dk=39$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{tabel} = 2.021$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang artinya ada pengaruh kemampuan *passing* bawah diantara atlet yang diberi *passing* berpasangan dan kontrol.

PENUTUP

Kesimpulan

Dengan melihat hasil perhitungan data melalui analisis statistik, ternyata t_{hitung} yang diperoleh dari latihan *passing* berpasangan hasil penelitian adalah 7.760. Hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} (7.760) lebih besar bila dibanding dengan nilai t_{tabel} (2.021). Jadi hasil penelitian yaitu 7.760 adalah lebih dari batas penolakan atau dibawah nilai t_{tabel} (2.021), dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil ditolak (H_o) dengan kesimpulan terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun. Sedangkan dengan hasil perhitungan data melalui analisis statistik, ternyata t_{hitung} yang diperoleh dari latihan kontrol hasil penelitian adalah 7.758. Hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} (7.758) lebih besar bila dibanding dengan nilai t_{tabel} (2.021). Jadi hasil penelitian yaitu 7.758 adalah lebih dari batas penolakan atau dibawah nilai t_{tabel} (2.021), dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil ditolak (H_o) dengan kesimpulan terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan latihan kontrol terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara usia 10-12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada sekolah sepak bola (SSB) dan

pelatih apabila ingin membina dan melatih *passing* bawah dapat digunakan dengan latihan *passing* berpasangan.

Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat penulis kemukakan adalah : 1) Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan item-item tes yang sudah dibakukan dan pengukurannya, 2) Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan sampel yang lebih banyak, 3) Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan variabel lain untuk melengkapi hasil penelitian ini, 4) Perlu penelitian lebih jauh tentang program dan proses latihan.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pengembangan dan peningkatan prestasi cabang olahraga sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Performance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendallhunt Publishing Company.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Depdiknas, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, XVI, 1072 hlm.; 21,5 cm.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepeleatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta :FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. 2000. Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.
- Luxbacher A. Joseph. 2008. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapan*. Jakarta: Diktorat Jendral Olahraga.
- Nossek Yosef. 1995. *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
-

- Soewarno. 2001. *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto, dkk. 2010. Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. 2011. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. 2009. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Timo Scheunemann. 2012. *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Wibowo. 2014. *Perilaku dalam Organisasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wahyu Dwiyanto. 2012. "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun". *Skripsi*: Yogyakarta: FIK UNY.