

PENGARUH VARIASI LATIHAN *ONE TOUCH PASSING* TERHADAP HASIL *SHORT PASSING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 15-16 TAHUN MARELAN TAHUN 2022

Haris Kurniawan¹, Elfan Hasibuan², Zulfan Heri³

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *one touch passing* pada pemain sepakbola SSB Tunas Muda Usia 15-16 tahun 2022. Latihan memiliki 5 jenis bentuk variasi latihan yang digunakan di lapangan yaitu variasi latihan *passing* berpasangan, variasi latihan *passing* berpasangan dengan gerakan ke ruang yang kosong, variasi latihan *passing* segitiga bergerak ke ruang yang kosong, variasi latihan *passing* dengan pemain ditengah dengan gerakan cek *in/out*, variasi latihan *passing* dengan 4 target tujuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment*. Populasi adalah pemain sepakbola usia 15-16 tahun berjumlah 22 orang dan jumlah sampel ada 18 orang yang diperoleh dengan teknik *random sampling* dimana pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Instrumen penelitian ini untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran menggunakan *stop watch* untuk mengukur hasil *passing* ke dinding. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dimana latihan 3 (tiga) kali dilapangan seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji *t*. Dengan penelitian ini dapat memberi hasil yang akurat tentang Pengaruh Variasi Latihan *One Touch Passing* Terhadap Hasil *Short Passing* Pada Pemain Sepakbola SSB Tunas Muda Usia 15-16 Tahun Marelan Tahun 2022. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan melalui variasi latihan *one touch passing* dapat meningkatkan hasil *short passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Tunas Muda Usia 15-16 Tahun Marelan Tahun 2022. Berdasarkan tabel daftar distribusi *t* dengan $dk = n-1$ ($18-1 = 17$) pada taraf $\alpha = 0.05 = 0,206$ yang berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ ($7,870 > 0,206$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Variasi Latihan, *One Touch Passing*, *Short Passing*, Sepakbola.

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of variations in *one touch passing* training on the result of *short passing* on young shoots SSB Tunas Muda aged 15-16 years in Marelan in 2022. This exercise has 5 types of exercise variations that are used in the field, variations of paired passing exercises, variations of paired passing exercises with movements to an empty space, variations of empty moving triangles of passing exercises, variations of passing exercises with middle players with check-in/out movements, variations of passing exercises with 4 target objectives. The research method used in this research is *experiment*. The population is soccer players aged 15-16 years totaling 22 people and the number of samples is 18 people obtained by random sampling technique where the sampling of population members is carried out randomly without regard to the strata in the population. This research instrument is for data collection with tests and measurements using a stop watch to measure the results of passing to the wall. From the results of the data analysis that has been carried out, it can be concluded that there is a significant effect through variations in *one touch passing* game aged 15-16 years in 2022. Based on the distribution list table *t* with

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

² Penulis adalah Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

³ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

$dk = n-1$ ($18-1 = 17$) at the level $\alpha = 0.05 = 0,206$ which means $t_{count} > t_{Table}$ ($18,046 > 0,206$) thus H_0 rejected and H_a accepted.

Keywords: Variatons of One Touch Passing, Short Passing and Soccer Practice.

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang paling disukai dan terkenal di Indonesia adalah sepakbola, yang dimainkan baik di kota maupun di pedesaan. Ada banyak klub untuk sepakbola wanita, termasuk Putri Bantul, Putri Mataram, Srikandi Mataram, Putri Binangun, dan Putri Handayani. Pertumbuhan sepakbola di Indonesia semakin cepat, jadi sekarang bukan hanya laki-laki yang memainkan permainan sepakbola. Setiap tim sepakbola terdiri dari 11 pemain, termasuk kiper.

Sepakbola adalah permainan di mana para pemain dari dua tim terpisah menendang bola satu sama lain dengan tujuan menendang bola ke tim lawan. Pemain yang memiliki keterampilan mendasar yang tinggi cenderung menjadi pemain sepakbola yang baik

Pertandingan sepakbola membutuhkan sejumlah keterampilan mendasar, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang lawan), *passing* (mengoper bola), dan *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring). Salah satu penyebab munculnya masalah yang mencegah pemain sepakbola tidak berbakat adalah kurangnya pemahaman pemain tentang prosedur mendasar yang tepat yang digunakan dalam permainan sepakbola, terutama di tingkat lembaga pendidikan dasar.

Pemain dapat menggunakan berbagai metode dan gerakan di lapangan selama pertandingan sepakbola. Campuran keterampilan dan gerakan unik setiap pemain di lapangan membantu mereka saat mereka memiliki penguasaan bola dan mencoba untuk menang. Permainan sepakbola ditandai dengan penguasaan bola antara pemain. Permainan cepat biasanya didukung oleh *passing* yang bagus karena ritme permainan dan kepemilikan bola di lapangan bergantung pada *passing*. Seperti pemain sepakbola profesional yang sudah menguasai teknik dasar misalnya, memiliki kontrol bola yang tinggi, *passing* akurat, *dribbling* yang cepat, penembakan yang baik, dan saling mendukung sesama tim.

Sudjarwo (2005: 45) berpendapat bahwa keterampilan mendasar harus dipelajari dan dipelajari lebih cepat. Melalui latihan yang konsisten, seseorang dapat meningkatkan kemampuan sepakbola mendasar mereka. Bakat para pemain dan bantuan pengembangan fisik mereka juga diperlukan untuk mencapai hasil terbaik. Tim sepakbola putra SSB Tunas Muda dibina oleh Paino dan berlokasi di Marelan Medan, Jl. Pasar Veteran 7 Marelan Kabupaten Deli Serdang. Selain itu, klub ini memiliki dua divisi, junior dan senior, dengan jadwal latihan yang beragam. Klub SSB Tunas Muda Marelan Medan menawarkan berbagai versi latihan seperti latihan fisik 3 kali seminggu dan latihan teknik 3 kali seminggu. Latihan yang dilakukan pada saat pengamatan peneliti adalah latihan pertahanan dan latihan fisik. Materi serta perencanaan merupakan hal yang harus dipersiapkan dengan matang ini berguna untuk mengamati perkembangan latihan dari atlet. Tujuan latihan ialah salah satu program yang dilakukan dengan rutin agar tercapainya tujuan dari olahraga sepakbola yaitu peningkatan prestasi.

Menurut temuan pengamatan peneliti dan wawancara dengan pelatih yang dilakukan bulan Maret tahun 2021 peneliti mengamati latihan *drill passing* yang diberikan pelatih terlalu simpel dan monoton, latihan *drill passing* yang diberikan pelatih yaitu *passing* langsung tanpa ada sentuhan atau kontrol, latihan *passing* ditempat tanpa berpindah tempat sehingga para pemain cepat bosan dan tidak menyukai metode pelatihan, yang kemudian peneliti amati selama pertandingan persahabatan Klub. peneliti mengamati pemain menerima *passing* dari rekan satu tim kurang dalam melakukan satu sentuhan *passing* dari rekan satu tim sehingga

bola tidak berhasil di *passing* ke pemain satu tim lainnya, dan tim yang di amati peneliti sering melakukan kesalahan dalam melakukan *passing* dan menerima *passing* dari satu tim.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti antara lain melakukan tes *passing*, adapun bentuk tes *passing* yang digunakan yaitu instrumen tes *passing* sepakbola oleh Agung Sunarno (2020:130). Kemudian didapatkan hasil tes kemampuan sepak bola pemain SSB Tunas Muda usia 15-16 tahun, 99% sampel berada pada kategori sedang dan 1% sampel berada pada kategori buruk. Pemain SSB Tunas Muda usia 15-16 tahun menjadi sampel peneliti karena harus adanya peningkatan keterampilan *passing* sepak bola.

Sepakbola adalah sebuah permainan dimana peran dari semua posisi pemain memiliki keterkaitan dan tidak bisa di remehkan. Setiap posisi dari pemain tersebut pasti membutuhkan keterampilan *passing* sebagai teknik utama untuk mengoper bola, bahkan pada saat bola mati baik itu berasal dari *hand-ball*, tendangan sudut, atau pelanggaran semua semua melakukannya dengan gerakan *passing* sehingga teknik dasar *passing* sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemainnya.

Subagyo Irianto (2010: 3) menggambarkan sepak bola sebagai permainan di mana pemain dari dua tim yang berbeda menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan melindungi gawang sendiri agar tidak memberikan bola. Sebuah lapangan sepakbola harus memiliki lebar 64 hingga 75 meter, panjang antara 100 dan 110 meter, dan memiliki garis setebal 12 cm. Bagian tengah lapangan, yang memiliki diameter 9,15 meter, adalah tempat permainan seharusnya dimulai. Sudut lapangan ditandai dengan lingkaran dengan radius 1 meter dan bendera sudut yang memiliki tinggi tiang 1,5 meter.

Salah satu strategi dasar *Passing* dalam sepakbola adalah *short pass*. Permainan sepakbola membutuhkan banyak umpan pendek karena memungkinkan tim untuk mengelola permainan secara efektif bahkan memenangkannya. Umpan pendek sering kali menempuh jarak 10 hingga 20 meter, Danny Mielke (2007).

Adapun cara menendang dengan kaki bagian dalam adalah: (1) Sebelum tendangan, ada awalan. (2) Badan di belakang bola, menghadap sasaran. (3) Tumpuan kaki diletakkan 15 cm dari bola, dengan ujung jari kaki menghadap sasaran dan lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki yang digunakan untuk menendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan untuk melakukan kontak dengan bola. (5) kaki menendang bola tepat di tengah bagian bawah pergelangan kaki. (6) kakidaiyun dan diarahkan ke depan. (7) Mata fokus pada bola sebelum bergerak ke arah yang diinginkan. (8) Masih ada lagi gerakan setelah menendang (*follow through*).

Menurut Winarno, Dkk (2010:76) "*passing* berarti mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu. *Passing* adalah usaha atau upaya seseorang pemain sepakbola dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu".

Latihan adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh setiap atlet untuk mengembangkan kemampuan dasar yang dia miliki, maka dengan latihan para atlet dapat diri dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi. Harsono (2018:50) mengemukakan "Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya".

One touch passing atau satu sentuhan dalam sepakbola adalah gaya permainan khusus dimana para pemain menggerakkan bola dengan cepat dengan satu ketukan atau pukulan sederhana pada bola. Begitu bola datang kearah mereka, pemain menerima dan mengoper bola ke pemain berikutnya dengan sentuhan yang sama. Membutuhkan tendangan cepat, pemain tidak menggiring bola terlebih dahulu sebelum memindahkannya, meskipun juga digunakan untuk menembak bola ke gawang.

Harsono (2018:11) menyatakan bahwa variasi latihan harus mencegah kebosanan selama latihan. Pelatih harus kreatif dan cerdas dalam menemukan dan menerapkan variasi latihan. Penting untuk menjaga minat tetap tinggi.

Berdasarkan ungkapan diatas penulis mengambil kesimpulan bahwa variasi latihan harus dilaksanakan dalam proses latihan untuk meningkatkan minat dan motivasi dan disusun dengan memperhatikan prinsip latihan. Variasi latihan merupakan pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih. Sehingga pelatih harus mampu membuat variasi latihan yang bervariasi.

Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah latihan *resistance band* jumlah variasi latihan sebanyak 5 latihan yang terdiri Variasi Latihan *Passing* Berpasangan, Variasi Latihan *Passing* Berpasangan Dengan Gerakan Ke Ruang Yang Kosong, Variasi Latihan *Passing* Segitiga Bergerak ke Ruang Yang Kosong, Variasi Latihan *Passing* Dengan Pemain Ditengah dengan Gerakan Cek *In/Out* dan Variasi Latihan *Passing* Dengan 4 Target Tujuan.

METODE

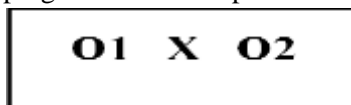
Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari Variasi Latihan *One Touch Passing* Terhadap Hasil *Short Passing* Pada Pemain Sepakbola SSB Tunas Muda Usia 15-16 Tahun Marelان Tahun 2022. Berkaitan dengan judul penelitian tersebut, maka penulis menggunakan metode eksperimen. Eksperimen adalah kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan bukti-bukti yang ada hubungannya dengan hipotesis.

Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Perlakuan ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dengan demikian, maka penulis menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yakni menggunakan metode eksperimen. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah variasi latihan *one touch passing* sebagai variabel bebas dan *short passing* sebagai variabel terikat.

Pada pelaksanaannya sebelum atlet di berikan perlakuan terlebih dahulu atlet melakukan tes awal (*pretest*) yaitu dengan test *passing* ke dinding .Kemudian sampel diberikan latihan menggunakan variasi latihan *one touch passing*. dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian selama 6 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan test akhir (*posttest*), sama seperti tes awal yang berguna untuk mengetahui apakah bentuk latihan yang diberikan dapat berpengaruh kepada atlet atau sampel.

Rancangan yang di lakukan Peneliti memberikan perlakuan yang di ukur melalui tes *passing* dengan menggunakan alat bola 2 buah, *stopwatch*, dinding/tembok, kapur. Eksperimen sendiri merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment/perlakuan/tindakan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (sugiyono 2015:135).

Desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design*.



Data yang diperoleh dari hasil tes *passing* diolah dengan menggunakan prosedur statistik : uji normalitas, mencari *mean* skor *pre-test* dan *post-test* ,mencari perbedaan *mean pre-test* dan *post-test* ,mencari simpangan baku data *pre-test* dan *post-test* cari nilai t_{hitung} antara *pre-test* dan *post-test*.

HASIL

Hasil perhitungan data *pre- test* dan *post- test passing* dari sampel yang berjumlah 18 atlet dideskripsikan dengan statistik deskriptif yang meliputi: a) jumlah sampel, b) nilai maksimum, c) nilai minimum, d) rentang, e) median dan f) mean g) simpangan baku *pre-est* dan *pos-test* h) rata rata beda, simpangan baku beda i) T hitung j) T tabel

Hasil *pre- test* terbaik diraih oleh Farel dengan hasil test 12. Sementara hasil *pre -test* terendah yaitu abid dan restu dengan hasil test 6. Pada data *post- test* hasil terbaik diraih oleh farel dengan hasil test 13 dan hasil test terendah diraih oleh najed dengan hasil test 9

Data *pre-test* dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang dimana nilai maksimum yang diraih adalah 12 dan nilai minimum adalah 6. Adapun data *pre-test* rata-rata adalah 8,33. Data *posttest* dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang dimana nilai maksimum yang diraih adalah 13 dan nilai minimum adalah 9. Adapun data *pos- test* 9,94

Simpangan baku pretest adalah 2,19 dan posttest adalah 5,28. Rata-rata beda adalah 2,44 dan simpangan baku 1,33. T hitung yang diperoleh 7,870 dan t tabel 0,206.

Tabel Deskripsi Data Penelitian

No	Deskripsi Data	Kekuatan Otot Lengan	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Nilai Rata-Rata	8,33	9,94
2	Simpangan Baku	2,19	5,28
3	Rata-Rata Beda	2,44	
4	Simpangan Baku Beda	1,33	
5	t- Hitung	7,87	
6	t-Tabel	0,206	

Tabel Uji Hipotesis

No	X	Y	x ²	Y ²	B	B ²
1	10	11	100	121	-1	1
2	9	12	81	144	-3	9
3	10	12	100	144	-2	4
4	10	11	100	121	-1	1
5	6	11	36	121	-5	25
6	8	9	64	81	-1	1
7	12	13	144	169	-1	1
8	9	12	81	144	-3	9
9	6	11	36	121	-5	25
10	7	11	49	121	-4	16
11	7	11	49	121	-4	16
12	9	11	81	121	-2	4
13	10	11	100	121	-1	1
14	9	11	81	121	-2	4
15	9	11	81	121	-2	4
16	9	11	81	121	-2	4
17	9	11	81	121	-2	4
18	8	11	64	121	-3	9
	150	179	1322	2251	-44	138

PEMBAHASAN

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh variasi latihan *one touch passing* terhadap hasil *short passing* pada pemain sepakbola SSB Tunas Muda usia 15-16 tahun Marelان tahun 2022 diperoleh distribusi t dengan $dk = n-1$ ($18-1=7$) pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 0,206$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,870 > 0,206$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Latihan *one touch passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *short passing* pada pemain sepakbola SSB Tunas Muda usia 15-16 tahun marelان tahun 2022.

Untuk meningkatkan hasil *short passing* pada pemain sepakbola SSB tunas muda usia 15-16 tahun marelان tahun 2022 dengan memberikan 5 bentuk latihan yang sudah penulis rancang sebelumnya di program latihan yaitu : (1) latihan *passing* berpasangan (2) latihan *passing* berpasangan dengan gerakan ke ruang kosong (3) Latihan *Passing* Segitiga Bergerak Keruang yang Kosong (4) Latihan *Passing* dengan Pemain Ditengah dengan Gerakan Cek *In/Out* (5) Latihan *Passing* dengan 4 Target Tujuan.

Untuk data *post-test* setelah dihitung bernilai sebesar $L_{hitung} 0.1903$. Untuk L_{tabel} diperoleh sebesar 0.200 dengan taraf alfa 0.05. Dengan demikian, berdasarkan kriteria interpretasi dan berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa data *post-test* berasal dari data yang berdistribusi normal dengan $L_{hitung} 0.1903 < 0.200 L_{tabel}$.

Analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan treatment berupa variasi latihan *one touch passing* pada atlet secara rutin dapat mempengaruhi hasil *short passing* pemain sepakbola SSB tunas muda usia 15-16 tahun marelان tahun 2022. Dapat dilihat dari perbedaan hasil yang sangat jauh berbeda dari data *pre-test* yang diambil sebelum diberikan treatment dan dengan data *post-test* yang diambil sesudah diberikan treatment.

Selama penelitian berlangsung atlet terlihat antusias untuk menjalankan program latihan yang diberikan. Kedisiplinan dan keseriusan atlet dalam latihan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam penelitian ini. Ini terlihat dari kemampuan atlet saat sebelum diberikan latihan (*Pre-Test*) dengan setelah diberikan latihan (*Post-Test*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *one touch passing* terhadap hasil *short passing* pada pemain sepakbola SSB tunas muda usia 15-16 tahun marelان tahun 2022. Disarankan atlet SSB usia 15-16 tahun menggunakan variasi latihan *passing* berpasangan, variasi latihan *passing* berpasangan dengan gerakan ke ruang yang kosong, variasi latihan *passing* segitiga bergerak ke ruang yang kosong, variasi latihan *passing* dengan pemain ditengah dengan gerakan cek *in/out*, variasi latihan *passing* dengan 4 target tujuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi (2007). *Prinsip-prinsip Latihan*. Bandung: FPOK UPI.
- A Nusri (2002). *Beberapa Macam Prinsip dan Teknik Mengiring, Menendang dan Mengoper Sepak Bola*. Bandung : Alfabeta.
- Bangkit Pramudya Putra, Muhammad Tafaqur (2019). *Pengaruh Latihan Small Side Games One Touch dan Two Touch Terhadap Keterampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Berliana, Sunaryadi (2007). *Metode Penelitian Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Bompa, T (1990). *Theory and Methodology of Training*. Ontario Canada: New York University.
- Budiwanto (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Danny Mielke (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Karya.

- Daral Fauzi (2009). *Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.
- Dikdik (2007). *Prinsip-prinsip Latihan Dalam Olahraga*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Endang Sepdanius dkk. (2019). *Tes dan Pengukuran*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Gurning dkk (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Media.
- Harsono (1988). *Coaching: Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Harsono (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodeologi* Bandung: PT Remaja.Rosdakarya.
- Sudjana (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Tarsito
- Teje Junaedi (2018). *Pengembangan Model Latihan Passing Pada Permainan Sepak Bola Untuk Grasroot Anak Usia 10 Sampai 12 Tahun*. Universitas Negeri Jakarta