

PENGARUH PELATIHAN *PASSING* SATU DUA DAN UMPAN TEROBOSAN TERHADAP *PASSING CONTROL*

Agus Bahtiar¹, Made Agus Dharmadi², I Kadek Happy Kardiwan³
¹²³Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga, FOK
Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: ¹bahtiaragus408@gmail.com ²made_agus@hotmail.com
³happy.kardiawan@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap teknik *passing control* sepakbola, (2) pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap teknik *passing control* sepakbola, (3) perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing satu dua* dengan umpan terobosan terhadap teknik *passing control* sepakbola. Teknik sampel yang digunakan adalah random sampling dengan teknik undian. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018 dengan sampel yang digunakan penelitian ini berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *the modified pre-test post-test group design*. Analisis data menggunakan penghitungan statistik uji-t pada taraf signifikansi (α) 0,05 bantuan komputer program SPSS 16,0 For Windows. Hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) pelatihan *passing* satu dua berpengaruh terhadap teknik *passing control* sepakbola, dengan hasil $t_{hitung} = 9,44 > t_{tabel} = 2,09$, (2) pelatihan *wall pass* berpengaruh terhadap teknik *passing* sepakbola, dengan hasil $t_{hitung} = 5,00 > t_{tabel} = 2,09$, dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing give and go* dengan *passing drop pass* terhadap teknik *passing* sepakbola $t_{hitung} = 0,71 < t_{tabel} = 2,02$. Dari hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap *passing control* sepakbola, (2) terdapat pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap *passing control* sepakbola, dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing* satu dua dengan umpan terobosan terhadap *passing control* sepakbola.

Kata kunci: teknik *passing control* sepakbola, pelatihan *passing* satu dua, pelatihan umpan terobosan.

Abstract

This study aims to determine (1) the effect of passing one training on football passing control techniques, (2) the effect of breakthrough feed training on football passing control techniques, (3) the difference in influence between one passing training and breakthrough feedback on football control technique. Sample technique used is random sampling by lottery technique. Subjects in this study are students extracurricular soccer boys in SMP Negeri 3 Singaraja Year 2018 with the sample used this research amounted to 40 people. This research uses experimental method with the modified pre-test post-test group design. Data analysis using t-test statistic at significance level (α) 0,05 computer aid program SPSS 16,0 For Windows. The result of the research is as follows: (1) passing training one two influence to football passing control technique, with $t_{count} = 9,44 > t_{table} = 2.09$, (2) wall pass training effect on footballing technique, with $t_{count} = 5,00 > t_{table} = 2.09$, and (3) there is no difference of influence between passing give and go training with passing drop pass on football passing technique $t_{count} = 0,71 < t_{table} = 2.02$. From the results of the analysis and discussion it can be concluded that (1) there is the influence of the passing training of one to the footballing passing control, (2) there is the effect of breakthrough training on the passing control of football, and (3) there is no difference of influence between the one passing training with the feed breakthrough of footballing passing control.

Keywords: football passing control technique, one passing two training, breakthrough bait training

Pendahuluan

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola dilakukan di kota-kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar, tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan internasional.

Menurut Addy (2015:1), "sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya)."

Scheunemann, T (2008:7) menyatakan,

Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepakbola terdiri dari banyak kepingan *puzzle*. Bagian-bagian ini perlu disatukan hingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Di sinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang menekankan pada pencapaian prestasi secara maksimal sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti dan digemari, salah satu cabang olahraga prestasi misalnya sepakbola. Prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Padahal antusias masyarakat Indonesia

begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Tetapi bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya, masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepakbola nasional. Pembinaan sepakbola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Mielke, D (2003:19) menyatakan, Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting. Teknik ini digunakan untuk mempercepat alur jalannya bola dari satu pemain ke pemain yang lainnya dan mengurangi pengeluaran energi yang berlebihan dari setiap pemain, serta yang paling penting adalah untuk menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan ke arah gawang.

Menurut Santoso (2013:41), keterampilan dasar adalah kemampuan melaksanakan tugas gerak yang berfaedah yang menunjukantingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk

mencapai tujuan dengan efisien dan efektif. Kemampuan dasar bermain sepakbola juga dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat pemain. Dalam permainan sepakbola ada beberapa hal yang harus diperhatikan, seorang pemain yang berkualitas harus memiliki: teknik individu yang baik, mental yang bagus, pengertian pemain yang memadai, dan fisik yang mendukung. Banyak orang yang turut mempopulerkan permainan sepakbola ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah latihan *passing* yang nantinya sangat membantu mereka dalam bermain sepakbola. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain sepakbola hendaknya memiliki *passing* yang akurat. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar yang baik karena pemain yang memiliki kemampuan dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Perkembangan sepakbola juga tidak lepas dari peran sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Buleleng, mulai dari tingkat SMP yang dikemas dengan baik melalui kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah. Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Singaraja menyangkut tentang minat dan bakat para siswa-siswi selain kewajiban mereka untuk belajar, melalui ekstrakurikuler ini mampu menyaring bibit-bibit berkualitas dalam cabang olahraga sepakbola yang nantinya akan berguna untuk mencapai prestasi yang optimal. Kabupaten Buleleng memiliki perkembangan sepakbola yang cukup baik, ini dapat dilihat dari beberapa ajang pertandingan salah satunya yaitu ajang Pekan Olahraga Seni dan Pelajar (PORSENIJAR) yang rutin diselenggarakan di Kabupaten Buleleng, setiap tahunnya. PORSENIJAR ini diselenggarakan yaitu untuk meningkatkan prestasi atlet/siswa khususnya di Kabupaten Buleleng.

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah tidak hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Setelah peneliti melakukan pengamatan dan observasi di SMP Negeri 3 Singaraja pada tanggal 10 Februari 2018. Peneliti melakukan tes terhadap siswa ekstrakurikuler dari hasil tes tersebut didapatkan rata-rata tes *passing* 3.88 kali, tes *dribbling* 69.67 detik, dan tes *shooting* 6.33 ke arah sasaran. Dari hasil tes keterampilan teknik dasar sepakbola SMP Negeri 3 Singaraja menunjukkan bahwa penguasaan teknik *passing* belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dapat dilihat juga karena masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan dan control bola selalu lepas mudah untuk lawan merebut kembali bola. Sehingga ini dapat mempengaruhi tingkat prestasi yang diraih. latihan kurang maksimal ini disebabkan oleh kurangnya penekanan pada teknik dasar dalam permainan sepakbola oleh pelatih, khususnya pada teknik *passing* control. Peneliti melihat pada SMP Negeri 3 Singaraja pelatih memberikan latihan tanpa berpedoman pada program latihan serta

hanya memberikan latihan berdasarkan pengalaman pribadi saja sehingga atlet mengikuti latihan yang diberikan pelatih tidak tertata secara baik dan latihan tidak dapat dilakukan secara optimal.

Dari hasil pengamatan tersebut pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja hanya menerapkan metode *passing* berpasangan dan menurut peneliti kekurangan latihan *passing* berpasangan ini yaitu arah bola sulit diantisipasi, keefektifan latihan bergantung pada pasangannya, dan latihan terlalu monoton kurang bervariasi. Kesalahan dalam melakukan *passing* banyak di karenakan siswa masih belum serius dalam melakukan latihan. Metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana siswa sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepak bola. Mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepak bola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*. Oleh karena itu, menurut teori yang ada untuk memecahkan masalah di atas yaitu memberikan pelatihan yang berjudul "Pengaruh Pelatihan *Passing* Satu Dua dan Umpan Terobosan Terhadap Teknik *Passing Control* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018". Kelebihan dari *passing* satu dua adalah mampu mempertahankan irama permainan dalam melakukan operan serta membuka ruang untuk membangun kerjasama dan kelebihan dari umpan terobosan adalah mampu mempertahankan irama permainan dalam melakukan operan serta membuka ruang untuk membangun kerjasama, mampu melihat celah di pertahanan lawan, hati-hati dari perangkap *offside*, pemain yang di beri umpan *speed* atau kecepatan yang mampu untuk mengejar bola.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: (1) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap teknik *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018? (2)

Apakah terdapat pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap teknik *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018? (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *passing* satu dua dan umpan terobosan terhadap teknik *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018?

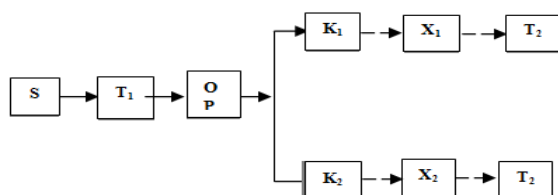
Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai di dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap teknik *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018. (2) Pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap teknik *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018. (3) Perbedaan pengaruh pelatihan *passing* satu dua dan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. "Metode eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali" (Sugiyono, 2011:72). "Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah ingin menguji hubungan suatu sebab (*causa*) dengan akibat (*effect*)" (Kanca, 2010:76). Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan metode eksperimen adalah metode yang menggunakan perlakuan tertentu untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu kondisi yang dihasilkan. Perlakuan (*intervensi*) dalam hal ini adalah program latihan.

Rancangan eksperimen semu atau kuasi merupakan perencanaan eksperimentasi sedemikian rupa sehingga didapat informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan memungkinkan analisis yang objektif untuk mendapat kesimpulan yang valid (Kanca, I.N, 2010:80).

Melihat dari tujuan penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "*the modified pre-test post-test group design*" (Kanca, I.N, 2010:87). Rancangan ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

S : Subjek

T1 : Tes awal (*pre-test*)

OP : *Ordinal pairing* (A-B-B-A)

K1 : Kelompok perlakuan I

K2 : Kelompok perlakuan II

X1 : Pelatihan *passing* satu dua

X2 : Pelatihan umpan terobosan

T2 : Tes akhir (*post-test*)

Rancangan penelitian di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tes awal (*pre-test*) dilakukan setelah pengambilan subjek dilakukan. Tujuan dari *pre-test* ini untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Selain itu untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada siswa. Sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaan. *Pre-test* (T_1) yang di berikan berupa tes *passing control* kaki bagian dalam ke tembok. Dari hasil tes *passing control* kaki bagian dalam itu selanjutnya di lakukan perangkikan mulai dari siswa yang paling banyak melakukan *passing control* ke tembok dengan waktu yang telah ditentukan. Setelah semuanya di rangking kemudian dilakukan pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing* (A-B-B-

A yaitu suatu cara pembagian kelompok subjek penelitian menjadi 2 kelompok agar memiliki kemampuan yang serupa dan hampir sama). Untuk menentukan kelompok perlakuan I (K_1) dan kelompok perlakuan II (K_2) dilakukan pengundian yaitu perwakilan setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Didalam undian tersebut tercantum kelompok *passing* satu dua dan kelompok umpan terobosan. Kelompok perlakuan I melakukan pelatihan *passing* satu dua dan kelompok perlakuan II melakukan pelatihan umpan terobosan.

Populasi merupakan wilayah menyeluruh yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti (Dharmadi, MA, 2012;13). Populasi penelitian merupakan semua pihak yang dijadikan sampel dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 65 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja. Teknik sampel yang digunakan adalah random sampling dengan teknik undian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 40 siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Singaraja. Dari tes awal *passing control*, subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *ordinal pairing* agar memiliki kemampuan yang serupa.

Untuk mengumpulkan data dari subjek penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Berkaitan dengan hal tersebut maka dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah *passing control*. "Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing control* dengan validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77. Validitas tes dan reliabilitas tes merupakan bagian dai instrumen penelitian. Nurhasan (2001:33) menyatakan, validitas tes adalah tes yang mampu mengukur apa yang hendak di ukur. Suatu pengukuran dapat dikatakan valid bila alat pengukuran atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa

yang hendak diukur. Nurhasan (2001:40) mengatakan reliabilitas adalah sesuatu yang menggambarkan derajat keajegan atau stabilitas hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan *reliable* jika alat tersebut menghasilkan skor yang stabil meskipun dilaksanakan beberapa kali.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *passing control*, tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan *passing control* dalam bermain sepakbola, tes tersebut terdiri atas tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) :

1. Tes Awal (*Pre-Test*)

Tes awal yaitu *passing control* ke tembok, kemudian hasil tes dirangking dari yang paling tinggi ke yang paling rendah, sebanyak 30 atlet. Hasil rangking tersebut kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, sehingga mendapatkan 2 kelompok. Dari 2 kelompok tersebut dipisah menjadi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II dengan cara diundi.

2. Tes akhir (*post-test*)

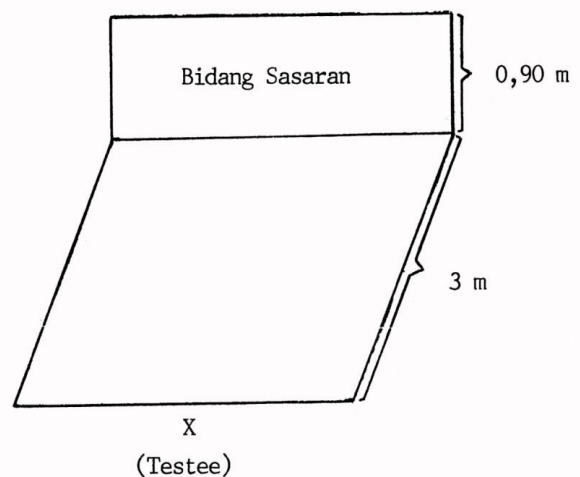
Tes akhir dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil *passing control* setelah sampel melakukan program latihan yang diberikan. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruhnya program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

3. Petunjuk pelaksanaan tes

A. Petunjuk Pelaksanaan Tes

- Testee* berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 3 meter dari sasaran/papan, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
- Pada aba-aba "Ya" *testee* memulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahannya kembali dengan kaki di belakang garis tembak kaki yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama.

- Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan selama 10 detik.
 - Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka *testee* menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- B. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
- Bola di tahan dan di sepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
 - Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja.



C. Cara Menskor

Jumlah menyepak dan menangkis bola yang sah, selama 10 detik. Hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola.

D. Alat yang digunakan

Adapun beberapa alat yang akan digunakan, antara lain :

- Alat tulis.
- Kamera.
- Peluit.
- Cone.
- Meteran.
- Bola 5 buah.
- Stop Watch.

Pembahasan

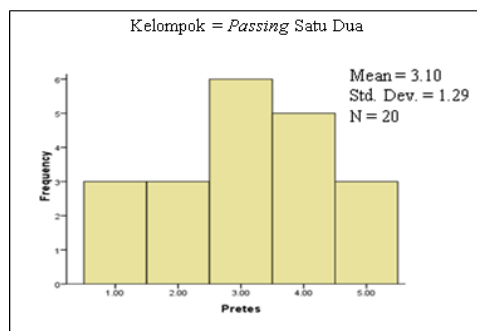
Data dari pengaruh antara pelatihan *passing* satu dua dengan umpan terobosan terhadap *passing control* pada siswa

extrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Singaraja. 2018 maka dilakukan *pre-test* terlebih dahulu pada tanggal 24 maret 2018, selanjutnya dari perolehan data tersebut dilakukan pembagian kelompok secara *ordinal pairing* dengan tujuan membagi kelompok tersebut agar mendapatkan kemampuan yang hampir sama. Kelompok pertama diberikan perlakuan 1 yaitu pelatihan *passing* satu dua dan kelompok kedua diberikan perlakuan 2 yaitu pelatihan umpan terobosan. Selanjutnya diberikan *post-test* pada tanggal 5 mei 2018 sebagai data akhir dalam penelitian ini. Setelah semua program latihan terlaksana, maka selanjutnya dilakukan sebuah pengolahan data sehingga data yang diperoleh merupakan perbandingan data kelompok eksperimen 1 (*passing* satu dua) dan kelompok eksperimen 2 (umpan terobosan). Pengolahan data dilakukan dengan analisis data menggunakan SPSS 16.0 for Windows.

Deskripsi hasil data penelitian dengan menggunakan pelatihan *passing* satu dua

No	Pelatihan <i>Passing</i> Satu Dua	<i>Pre- test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Gain Score</i>
1	Mean	3.10	4.55	1.45
2	Median	3,00	5,00	2,00
3	Minimum	1,00	3,00	2,00
4	Maximum	5,00	6,00	1,00
5	Standar Deviasi	1.29	0.94	0,68

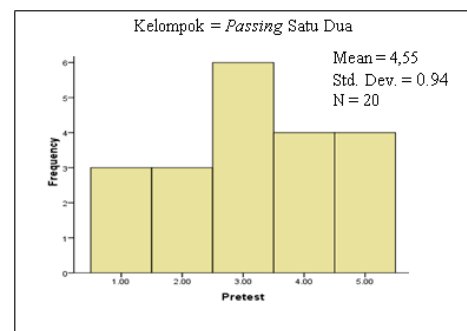
Distribusi data *pre-test* kelompok *passing* satu dua dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 4.1.



yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data *post-test* diambil pada akhir kegiatan penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 20 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil *passing control* sebesar 3,10 dengan median (nilai tengah) sebesar 3,00 hasil minimal sebesar 1,00 dan maksimal sebesar 5,00.

Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 20 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil *passing control* sebesar 4,55 dengan median (nilai tengah) sebesar 5,00 hasil minimal sebesar 3,00 dan maksimal sebesar 6,00. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* kelompok pelatihan *passing* satu dua (rata-rata) sebesar 1,45 dengan median (nilai tengah) sebesar 2,00 hasil minimal sebesar 2,00 dan maksimal sebesar 1,00 dengan standar deviasi 0.68. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Distribusi data *post-test* kelompok *passing* Satu Dua dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 4.2.



Deskripsi hasil data penelitian dengan menggunakan pelatihan umpan terobosan yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Data

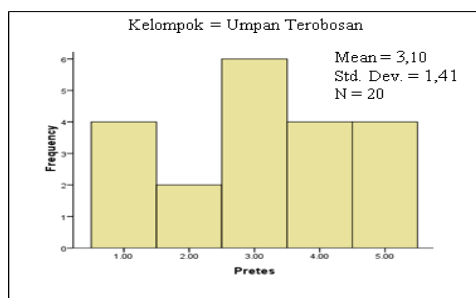
pre-test diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data *post-test* diambil pada akhir kegiatan penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 20 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil *passing control* sebesar 3,10 dengan median (nilai tengah) sebesar 3,00 hasil minimal sebesar 1,00 dan maksimal sebesar 5,00.

Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 20 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil *passing control* sebesar 4,35 dengan median (nilai tengah) sebesar 4,00 hasil minimal sebesar 3,00 dan maksimal sebesar 6,00. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* kelompok

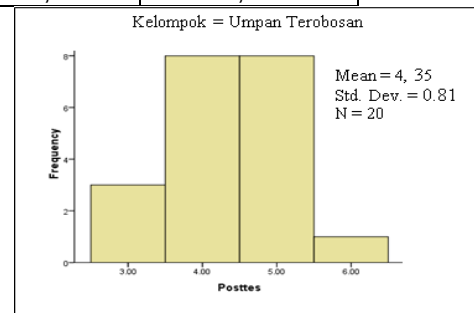
pelatihan umpan terobosan dengan *mean* (rata-rata) sebesar 1,25 dengan median (nilai tengah) sebesar 1,00 hasil minimal sebesar 1,00 dan maksimal sebesar 3,00 dengan standar deviasi 1,11. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 4.2.

No.	Pelatihan Umpan Terobosan	Pre- test	Post- test	Gain Score
1	Mean	3,10	4,35	1,25
2	Median	3,00	4,00	1,00
3	Minimum	1,00	3,00	1,00
4	Maximum	5,00	6,00	3,00
5	Standar Deviasi	1,41	0,81	1,11

Distribusi data *pre-test* kelompok Umpan Terobosan dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 4.3.



Distribusi data *post-test* kelompok Umpan Terobosan dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 4.4.



Uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan > 0,05).

Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of normality diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk*

adalah 0,083. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,08) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *tests of normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>passing</i> satu dua	0,13	0,05	Normal

Uji normalitas ini menggunakan *Shapiro Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan > 0,05).

Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of Normality diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,06. Dengan menggunakan

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan umpan terobosan	0,20	0,05	Normal

Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (sig > 0,05).

Hipotesis:

H_0 : Varian data kelompok pelatihan *passing* satu dua dan kelompok umpan terobosan homogen.

H_1 : Varian data kelompok pelatihan *passing* satu dua dan kelompok umpan terobosan tidak homogen.

uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,136. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,13) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

$\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,06) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *Tests of Normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,20. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,20) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

Hasil uji homogenitas data terhadap seluruh data pelatihan *passing* satu dua dan pelatihan umpan terobosan dengan menggunakan metode *Levene's Test*. Nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris Nilai *Based on Mean*, yaitu 0,06 dengan P value (signifikan) sebesar 0,80. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,80) > 0,05 sehingga H_0 diterima.

Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *passing* satu dua dan kelompok umpan terobosan homogen.

Data	Nilai uji	Df 1	Df 2	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,06	1	38	0,80	Homogen
<i>Post-test</i>	0,61	1	38	0,43	Homogen
<i>Gain Score</i>	2,54	1	38	0,11	Homogen

Uji hipotesis dilakukan terhadap tiga macam hipotesis. Pertama, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018. Kedua, pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018. Ketiga, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing* satu dua dengan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya menggunakan Uji T. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

H_1 : Terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretest -posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>passing</i> satu dua	9,44	2,09	Tolak H_0

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya menggunakan Uji T. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 Jika $|t_{hitung}| < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$.

Paired samples test didapat nilai t hitung 9,44. Dicari t_{tabel} dengan $df=N-1=19$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh $t_{tabel} = 2,09$, sehingga $|t_{hitung}| = |9,44| = 9,44 > t_{tabel} = 2,09$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

Cara kedua yaitu dengan melihat P value (signifikansi) adalah 0,00 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ didapat nilai signifikan (0,00) $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra

ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018.

H_1 : Terdapat pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018.

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 . Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 . Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$

Paired samples test didapat nilai t hitung 5.00. Dicari t_{tabel} dengan $df=N-20-1=19$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretes-posttest</i> pada kelompok perlakuan umpan terobosan	5.00	2,09	Tolak H_0

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji normalitas dan homogenitas yang menyatakan bahwa uji normalitas dan homogenitas berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan Uji *Independet T-test*.

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing* satu dua dengan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018.

H_1 : Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing* satu dua dengan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Negeri Singaraja Tahun 2018.

Dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*) dengan kriteria tolak H_0 jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$

Nilai t hitungnya adalah 0,718 pada DF 38. DF pada uji t adalah $N-2$, yaitu pada

tabel distribusi t dan diperoleh $t_{tabel} = 2,09$, sehingga $|t_{hitung}| = |5.00| = 5.00 > t_{tabel} = 2,09$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

Cara kedua, dari tabel *paired samples test* diatas didapat P value (signifikansi) adalah 0,00 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ didapat nilai signifikan $(0,00) < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

kasus ini $40-2 = 38$. Nilai t hitung ini dibandingkan dengan t tabel pada DF 38 dan $\alpha = 0,05$ untuk uji dua sisi. T tabelnya adalah 2,02. Dengan demikian t hitung $< t$ tabel, yang artinya H_0 diterima. Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing* satu dua dengan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Singaraja Tahun 2018.

Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau P value. Pada kasus di atas nilai P value sebesar 0,438 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh P value = $0,43 > 0,05$ sehingga H_0 diterima. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing* satu dua dengan umpan terobosan terhadap keterampilan *passing control* pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di SMP 3 Negeri Singaraja Tahun 2018.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua terhadap *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018.
2. Terdapat pengaruh pelatihan umpan terobosan terhadap *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018.
3. Tidak terdapat pengaruh pelatihan *passing* satu dua dan umpan terobosan terhadap *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Singaraja Tahun 2018.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut, yaitu:

1. Bagi pelatih, pembina olahraga, guru olahraga dan atlet serta pelaku olahraga lainnya dapat menggunakan pelatihan *passing* satu dua dan umpan terobosan yang terprogram dengan baik sebagai satu alternatif untuk meningkatkan *passing control*.
2. Bagi peneliti lain, jika ingin melakukan penelitian sejenis, agar menggunakan variabel dan subjek atau sampel penelitian yang berbeda, dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada pada penelitian ini sebagai bahan perbandingan.
3. Bagi para siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Singaraja diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Dharmadi, MA. 2012. "Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Basket Ditinjau Dari Kemampuan Koordinasi Mata Dan Tangan". *Jurnal Penelitian*

dan Evaluasi Pendidikan, Vol. 1 Nomor 2 (hlm 12).

Kanca, I.N. 2010. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

Kusuma, I.A. 2015. *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun*. Yogyakarta.

Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University. Pakar Raya.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Santoso, N. 2004. "Tingkat keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 2 (hlm. 41)

Scheunemann, T. 2008. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang :PT. Dioma.

Subardi, H dan Andri, S. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Indosnesia: PT. Intan Pariwara.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.