

# **PENGARUH PELATIHAN *PASSING INSIDE OF THE FOOT* DAN *OUTSIDE OF THE FOOT* TERHADAP TEKNIK *PASSING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN 2018**

Adonis Lean Baskara, Suratmin, Made Agus Dharmadi

Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha  
Kampus FOK Jinengdalem  
Singaraja-Bali

e-mail: [adonislean@gmail.com](mailto:adonislean@gmail.com), [ratmin\\_sgrbali@yahoo.co.id](mailto:ratmin_sgrbali@yahoo.co.id),  
[made\\_agus2011@hotmail.com](mailto:made_agus2011@hotmail.com)

## **Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk mengkaji (1) pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing* sepakbola, (2) pengaruh pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* sepakbola, dan (3) perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing inside of the foot* dengan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* sepakbola. Sampel dalam penelitian berjumlah 34 orang. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test post-test group design*, yang menjadi variabel bebas adalah *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* dan yang menjadi variabel terikat adalah teknik *passing* sepakbola. Analisis data menggunakan penghitungan statistik uji-t pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) pelatihan *passing inside of the foot* berpengaruh terhadap teknik *passing* sepakbola, dengan hasil  $t_{hitung} = 7,37 > t_{tabel} = 2,03$ , (2) pelatihan *passing outside of the foot* berpengaruh terhadap teknik *passing* sepakbola, dengan hasil  $t_{hitung} = 7,50 > t_{tabel} = 2,03$ , dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing inside of the foot* dengan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* sepakbola  $t_{hitung} = 0,26 < t_{tabel} = 2,03$ . Disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing* sepakbola, (2) terdapat pengaruh pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* sepakbola, dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing inside of the foot* dengan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja.

**Kata kunci:** pelatihan *passing*, *passing inside of the foot*, *passing outside of the foot*

### Abstract

The study aims to examine (1) the impact of passing inside of the foot training on football passing techniques, (2) the effect of passing outside of foot training on football passing techniques, and (3) the effect difference between passing training inside of the foot and passing outside of the foot against football passing techniques. The sample in the study amounted to 34 people. The method used is a quasi experiment with the modified pre-test post-test group design design, which becomes free variable is passing inside of the foot and passing outside of the foot and the dependent variable is football passing technique. Data analysis used t-test statistic at significance level ( $\alpha$ ) 0,05. The result of the research is as follows: (1) training passing inside of the foot effect on footballing technique, with  $t_{count} = 7.37 > t_{table} = 2.03$ , (2) training of passing outside of the foot effect on footballing technique,  $= 7,50 > t_{table} = 2.03$ , and (3) there is no difference of influence between training passing inside of the foot and passing outside of the foot against footballing technique  $t\text{-count} = 0,26 < t_{table} = 2.03$ . It was concluded that (1) there is an influence of passing inside of the foot training on footballing technique, (2) there is influence of passing outside of the foot training on soccer passing technique, and (3) there is no difference of influence between training passing inside of the foot passing outside of the foot against football passing technique SMP Negeri 2 Singaraja.

**Keywords** : passing training, passing inside of the foot, passing outside of the foot

### PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sering dimainkan jutaan orang di dunia, baik dari anak-anak sampai dewasa tertarik memainkan olahraga ini. Alasan dari daya tarik sepakbola karena permainnya sederhana. Permainan sepakbola bisa menyatukan suku, ras, budaya, dan agama. Sepakbola merupakan sebuah permainan bola besar yang mempertandingkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Sepakbola adalah olahraga yang besar yang diminati jutaan orang di dunia.

Sepakbola merupakan salah satu cabang permainan yang mengandung unsur gerak kompleks pemain diwajibkan untuk menguasai teknik-teknik dalam sepakbola, selain ditunjang dengan kondisi fisik dan kesiapan mental.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat. Cabang olahraga ini digemari oleh sebagian besar masyarakat dunia. Terlihat dari animo masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan sepakbola. Terlebihnya, bila tim besar yang bermain.

"Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang" (Luxbacher, 2004:2). Dalam permainan sepakbola pemain tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan

tangan ataupun lengan. Pemain hanya boleh menggunakan kaki, badan, dan kepala terkecuali untuk penjaga gawang. Penjaga gawang memiliki hak yang istimewa yaitu diperbolehkan untuk mengontrol bola menggunakan tangan dalam kotak penalti yaitu daerah yang berukuran 16 meter dan 5,5 meter.

Permainan sepakbola dimainkan dalam periode waktu dua kali 45 menit masing-masing tim bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola, untuk mencetak gol pemain perlu menguasai teknik dalam permainan sepakbola. Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam melakukan permainan sepakbola seperti mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*control*), menyundul (*heading*), dan menendang (*shooting*).

SMP Negeri 2 Singaraja ini memiliki sebuah ekstrakurikuler sepakbola. Minat para siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler sepakbola cukup banyak namun tidak diimbangi dengan peralatan yang memadai dan program latihan yang terprogram dengan benar, Hal ini dikarenakan kurangnya pelatih didalam ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja, dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja ini

ada dua orang guru yang merangkap menjadi pendamping sekaligus pelatih. Demi meningkatkan prestasi Sepakbola ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja perlu adanya pelatihan yang serius dan terjadwal pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja.

Pembinaan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja ini ke depannya bisa berguna dalam meningkatkan prestasi sepakbola yang ada di SMP Negeri 2 Singaraja maupun di Buleleng. Namun pada hasil observasi awal di SMP Negeri 2 Singaraja masih terlihat kelemahan pada teknik dasar yang bisa berpengaruh terhadap permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Singaraja yang bisa berimbas pada prestasinya.

Kemampuan teknik dasar yang dimiliki siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Singaraja masih kurang, hal tersebut terjadi karena beberapa kendala yang ditemukan baik saat pelatihan maupun saat pertandingan. Kendala yang paling mendasar yang dialami atlet adalah dalam penguasaan teknik dasar *passing* bola, penguasaan teknik dasar *passing* bola sangat berperan penting dalam permainan sepakbola saat pemain ingin menguasai permainan. Jika teknik dasar tersebut tidak dikuasai dengan baik maka atlet akan mengalami kesulitan dalam menghadapi lawan saat pertandingan.

Dari obsevasi awal tanggal 22 Februari 2018 jam 07.00 WITA sampai jam 09.00 WITA peneliti melakukan tes terhadap siswa ekstrakurikuler, dari hasil tes tersebut didapatkan rata-rata tes *passing* 9,13 detik, tes *dribbling* 25,21 detik, tes *heading* 18,27 detik, dan tes *shooting* 10,07 poin. Dari beberapa tes tersebut tes *passing* merupakan tes terlemah dikarenakan teknik dasar *passing* bola dari siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja kurang karena saat observasi awal mereka melakukan gerakan *passing* yang tidak tepat pada sasaran dan kurang benar pada teknik dasarnya sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap tingkat raihan prestasi ekstrakurikuler

sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja saat ini.

Terjadi penurunan prestasi pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja dimana ditahun 2013 SMP Negeri 2 Singaraja berhasil juara 1 LPI (liga pelajar Indonesia) tingkat kabupaten, kemudian ditahun 2013 SMP Negeri 2 Singaraja berhasil juara 2 LPI (liga pelajar Indonesia) tingkat Provinsi Bali dan ditahun 2016 berhasil juara 2 LPI (liga pelajar Indonesia) tingkat kabupaten setelah itu SMP Negeri 2 Singaraja belum pernah mendapat juara lagi. Penurunan prestasi ini juga dipengaruhi dari kurangnya pemahaman pelatih dalam penekanan teknik dasar *passing* bola dalam pelatihan permainan sepakbola. Peneliti melihat ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja memberikan pelatihan yang bukan berpedoman pada sebuah program latihan. Pelatihan yang diberikan tidak tertata baik dan pelatihan tidak dilakukan secara optimal.

Hasil pengamatan tersebut pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja hanya menerapkan teknik *passing* drop pass dan menurut peneliti latihan *passing* kurang bervariasi. Kesalahan dalam melakukan *passing* banyak dikarenakan siswa belum optimal dalam melakukan latihan peneliti memiliki alternatif yang tepat untuk memecahkan masalah diatas dengan memberikan pelatihan *passing inside of the foot* dan *outside of the foot* untuk meningkatkan teknik dasar dari teknik *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja.

Pelatihan *passing inside of the foot* dan *outside of the foot* merupakan suatu bentuk pelatihan teknik yang dapat meningkatkan teknik dasar *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja. Kemampuan *passing* bola dalam permainan sepakbola sangat berperan penting guna menguasai permainan.

Peneliti menemukan beberapa masalah yang dihadapi saat melakukan pengamatan di lapangan mengenai penguasaan teknik dasar *passing* bola, sehingga dipandang perlu untuk mengkaji

“Pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* dan *outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018”.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen semu, yaitu dengan memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. Perlakuan (intervensi) dalam hal ini adalah program latihan. “Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah ingin menguji hubungan suatu sebab (*causa*) dengan akibat (*effect*)” (Kanca, 2010:76).

Populasi penelitian adalah keseluruhan varian yang menjadi bahan penelitian atau dengan kata lain jumlah populasi semua langsung dijadikan subjek penelitian. 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).

Dalam penelitian ini, populasi yang dipergunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun 2018 yang berjumlah 34 orang siswa ekstrakurikuler Sepakbola.

Berdasarkan dari tes awal yaitu tes *passing*, subjek penelitian dibagi ke dalam 2 kelompok. Pembagian kelompok yang dimaksud adalah :

Kelompok I = Kelompok dengan pelatihan *passing inside of the foot*

Kelompok II = Kelompok dengan pelatihan *outside of the foot*.

Rancangan eksperimen merupakan perencanaan eksperimen sedemikian rupa sehingga didapat informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan memungkinkan analisis yang objektif untuk mendapat kesimpulan yang valid. (Kanca, 2010:80). Melihat dari tujuan penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*the modified pre-test post-test group design*” (Kanca, 2010:87).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 01  
 Deskripsi Kelompok Pelatihan *Passing inside of the foot*

No	Pelatihan <i>Passing inside of the foot</i>	Pretest	Posttest	Gain Score
1	Mean	10.11	12.11	2
2	Median	10.00	12.00	2
3	Minimum	8.00	9.00	1
4	Maximum	13.00	15.00	2
5	Standar Deviasi	1.61	2.08	0.47

Tabel 02  
 Diskripsi Data Kelompok Pelatihan *outside of the foot*

No	Pelatihan <i>outside of the foot</i>	Pre- test	Post- test	Gain Score
1	Mean	10.17	11.94	1.76
2	Median	10.00	12.00	2
3	Minimum	8.00	9.00	1
4	Maximum	12.00	15.00	3
5	Standar Deviasi	1.42	1.81	0.39

Berdasarkan table 01. Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 17 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil

*passing control* sebesar 12.12 dengan median (nilai tengah) sebesar 12.00 hasil minimal sebesar 9.00 dan maksimal

sebesar 15.00. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* kelompok pelatihan *passing inside of the foot* dengan *mean* (rata-rata) sebesar 2 dengan median (nilai tengah) sebesar 2 hasil minimal sebesar 1 dan maksimal sebesar 2 dengan standar deviasi -0.47.

Berdasarkan table 02. Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 17 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil teknik *passing* sebesar 11.94 dengan median (nilai tengah) sebesar 12,00. Hasil minimal sebesar 9,00 dan maksimal sebesar 15,00 dan standar deviasi sebesar 1.81. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan

antara *post-test* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok *Passing outside of the foot* dengan *mean* (rata-rata) sebesar 1.76 median (nilai tengah) sebesar 2,00 dengan nilai tertinggi sebesar 3,00 nilai terendah sebesar 1,00 dan standar deviasi sebesar 0,39.

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 21.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  (signifikan  $> 0,05$ ). Didapatkan hasil seperti tabel 03 dan 04 berikut.

Tabel 03

Rekapitulasi hasil uji normalitas data pelatihan *inside of the foot*

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>passing inside of the foot</i>	0,200 0,154	0,05 0,05	Normal

Tabel 04

Rekapitulasi hasil uji normalitas data pelatihan *outside of the foot*

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>passing outside of the foot</i>	0,200 0,060	0,05 0,05	Normal

Berdasarkan table 03 Tests of normality *passing inside of the foot* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji Shapiro Wilk adalah 0.15. Dengan menggunakan diperoleh nilai signifikan (0.15)  $> 0,05$  sehingga diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji Shapiro Wilk. Selain itu, dari tests of normality *passing inside of the foot* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji Kolmogorov Smirnov adalah 0,20. Dengan menggunakan diperoleh nilai signifikan (0,20)  $> 0,05$  sehingga diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji Kolmogorov Smirnov

Berdasarkan table 04 Tests of Normality *passing outside of the foot* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji Shapiro Wilk adalah 0,060. Dengan menggunakan diperoleh nilai signifikan

(0,060)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji Shapiro Wilk. Selain itu, dari Tests of Normality *passing outside of the foot* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji Kolmogorov Smirnov adalah 0,200. Dengan menggunakan diperoleh nilai signifikan (0,200)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji Kolmogorov Smirnov.

uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 21.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  (sig  $> 0,05$ ).

Hipotesis :

$H_0$  : Varian data kelompok pelatihan *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* homogen.

$H_1$  : Varian data kelompok pelatihan *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* tidak homogen.

Hasil uji homogenitas data terhadap seluruh data pelatihan *passing inside of the foot* dan pelatihan *passing outside of the foot* dengan menggunakan metode *Levene's Test*. Nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris Nilai *Based on Mean*, yaitu 0,71 dengan *P value* (signifikan) sebesar 0,40. Dengan

menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,40) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Rangkuman hasil perhitungan homogenitas data menggunakan SPSS 21.0 for windows dapat dilihat pada tabel 05 berikut.

**Uji Homogenitas Data**  
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
posttest	Based on Mean	.717	1	32	.404
	Based on Median	.707	1	32	.407
	Based on Median and with adjusted df	.707	1	31.980	.407
	Based on trimmed mean	.717	1	32	.403

Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *passing inside of the foot* dan kelompok pelatihan *passing outside of the foot* homogen.

Uji hipotesis dilakukan terhadap tiga macam hipotesis. Pertama, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *inside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun 2018. Kedua, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun 2018. Ketiga, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan *inside of the foot* dengan *outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

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

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa

ektrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

$H_1$  : Terdapat pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 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 -7.37. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=16$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,03$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |-7.37| = 7.37 > t_{tabel} = 2,03$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 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 inside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler SMP

Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

Table 06  
 Rekapitulasi Hasil *Defendent*

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretest -posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>inside of the foot</i>	7,376	2,036	Tolak $H_0$

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

Hipotesis:

$H_0$ : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

$H_1$ : Terdapat pengaruh pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

Uji hipotesis kedua, 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 -7,50. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=16$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,03$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |-7,50| = 7,50 > t_{tabel} = 2,03$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 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 *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

Tabel 07  
 Rekapitulasi Hasil Uji *Dependent*

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretes-posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>passing outside of the foot</i>	7,500	2,036	Tolak $H_0$

Uji Hipotesis Ketiga 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 inside of the foot* dengan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing*

pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

$H_1$ : Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing inside of the foot* dengan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 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  $< 0,05$

DF pada uji t adalah  $N-2$ , yaitu pada kasus ini  $32-2 = 30$ . Nilai t hitung ini dibandingkan dengan t tabel pada DF 30 dan  $\alpha = 0,05$  untuk uji dua sisi. T tabelnya adalah 2,03. Didapat t hitung =  $0,26 < t_{tabel} = 2,03$  ( $H_0$  diterima). Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing inside of the foot* dengan pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018. Cara kedua adalah

dengan melihat nilai signifikan atau P value. Pada kasus di atas nilai P value sebesar 0,79 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh P value =  $0,79 > 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing inside of the foot* dengan pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018. Hasil analisis dengan uji t disajikan pada tabel 08 berikut ini.

**Tabel 08 Uji –t Independent**

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Posttest Equal variances assumed	.717	.404	.263	32	.794	.17647	.67166	-1.19165	1.54459
Equal variances not assumed			.263	31.410	.794	.17647	.67166	-1.19266	1.54560

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan di sini membahas penguraian hasil penelitian tentang perbedaan pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* dengan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana pengaruh kedua bentuk pelatihan tersebut (*passing inside of the foot* dan *outside of the foot*) terhadap teknik *passing control* sepakbola, didapatkan bahwa metode pelatihan *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* ternyata sama-sama berpengaruh terhadap teknik *passing control* sepakbola. Untuk

selanjutnya akan dibahas dan diuraikan secara lengkap tentang hasil-hasil yang sudah diperoleh sebagai berikut:

Terdapat pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing control* sepakbola hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018

Gerakan pelatihan *passing inside of the foot* dalam sepakbola sering terjadi saat situasi pemain berhadapan-hadapan atau saat rekan se tim dalam kondisi dekat. Teknik utama yang digunakan untuk menguasai pertandingan dalam



situasi menyerang maupun bertahan adalah *passing inside of the foot*, konsep dari *passing inside of the foot* adalah konsep yang sederhana. Pemain yang menguasai bola mengumpan bola pada pemain lainnya didekatnya, kemudian mengumpankan bola ke arah pemain se tim lain yang terdekat dan *passing inside of the foot* dapat digunakan untuk menguasai pertandingan, menyerang, maupun bertahan.

Sebab *passing* ini membutuhkan *passing-passing* cepat dan jarak dekat, pemain yang melakukan dan menerima *passing* harus memberikan *passing* yang tepat dan mudah di *control* atau jika tidak mereka akan kehilangan bola. Tujuan utama dari teknik *passing inside of the foot* adalah menguasai penguasaan bola yang berguna untuk menyerang dan bertahan.

Dilihat dari pelaksanaannya, pelatihan gerakan *passing inside of the foot* terhadap teknik *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018 mempunyai pengaruh. Dikarenakan, pelatihan *inside of the foot* mempunyai kelebihan sehingga dapat berpengaruh terhadap terampilan *passing control* sepakbola.

Terdapat pengaruh pelatihan *passing outside of the foot* terhadap teknik *passing control* sepakbola *Passing outside of the foot* merupakan salah satu bentuk pelatihan *passing control* sepakbola. Gerakannya, pemain yang membawa bola mengumpan bola pada rekan yang posisinya serong didepan menggunakan kaki bagian luar.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan ini meningkatkan *passing control* sepakbola karena pelatihan *outside of the foot* merupakan suatu prinsip pengaturan giliran praktik latihan teknik yang pelaksanaannya dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat.

Pelatihan *outside of the foot* memiliki kelebihan yaitu reaksi seorang pemain harus cepat untuk membuka ruang dalam melakukan penyerangan. Pada pelatihan *outside of the foot* ini dibutuhkan kerjasama antar 2 pemain yang saling pengertian supaya teknik ini

bisa berjalan dengan baik. Teknik pelatihan ini sangat cocok untuk meningkatkan *passing* dan *control* sepakbola.

Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola sangat penting, namun penguasaan teknik tersebut belum sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Mengingat pentingnya penguasaan teknik tersebut, maka peneliti merencanakan melakukan penelitian dibidang sepakbola yang mengkaji teknik dasar permainan sepakbola khususnya teknik *passing control* sepakbola.

Dilihat dari pelaksanaannya, pelatihan *outside of the foot* terhadap teknik *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018 mempunyai pengaruh. Dikarenakan, pelatihan *outside of the foot* mempunyai kelebihan sehingga dapat berpengaruh terhadap teknik *passing control* sepakbola.

Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing inside of the foot* dengan *outside of the foot* terhadap teknik *passing control* sepakbola hal tersebut sesuai dengan landasan teori, yang menyatakan bahwa pelatihan *passing inside of the foot* ini meningkatkan teknik *passing control* sepakbola karena *passing inside of the foot* merupakan salah satu bentuk pelatihan *passing control* sepakbola. Gerakannya, Pemain yang menguasai bola mengumpan bola pada pemain lain didekatnya, kemudian mengumpankan bola ke arah pemain se tim lain yang terdekat dan *passing inside of the foot* dapat digunakan untuk menguasai pertandingan, menyerang, maupun bertahan.

Pelatihan *passing inside of the foot* memiliki kelebihan yaitu reaksi seorang pemain harus cepat untuk menerima dan mengumpan bola dalam melakukan penyerangan maupun bertahan. Pada pelatihan *passing inside of the foot* ini dibutuhkan kerjasama antar pemain yang saling pengertian supaya teknik ini bisa berjalan dengan baik. Sedangkan pelatihan *passing outside of the foot* yaitu pemain yang membawa bola mengumpan bola pada rekan yang

posisinya serong didepan menggunakan kaki bagian luar.

Pelatihan *passing outside of the foot* memiliki kelebihan yaitu reaksi seorang pemain harus cepat untuk membuka ruang dalam melakukan penyerangan. Pada pelatihan *passing outside of the foot* ini dibutuhkan kerjasama antar pemain yang saling pengertian supaya teknik ini bisa berjalan dengan baik.

Metode pelatihan ini cenderung menghasilkan teknik *passing control* yang baik digunakan pada saat pertandingan sepakbola. Tidak terdapatnya perbedaan pengaruh dari kedua variabel bebas yaitu pelatihan *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* dikarenakan kedua pelatihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan teknik *passing control* pada permainan sepakbola, yang membedakan dua variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelaksanaannya. Hal ini berarti pengaruh yang dihasilkan dari kedua kelompok perlakuan yaitu terdapat peningkatan teknik *passing control* yang sama. Dimana pelatihan *passing inside of the foot* sama baiknya dibandingkan dengan *passing outside of the foot*.

Hasil penelitian ini berimplikasi yaitu bagi siswa yang diberikan pelatihan *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* dapat meningkatkan teknik dasar *passing*. Selain itu, siswa mendapatkan berbagai macam variasi dari latihan *passing*, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dan mendapatkan banyak pengetahuan serta pengalaman yang nantinya dapat dipraktikkan saat melakukan turnamen atau pertandingan sepakbola.

Pelatihan *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* dapat meningkatkan teknik *passing* serta berpengaruh langsung terhadap performa siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018. Selain itu karena kurangnya pelatih di SMP Negeri 2 Singaraja, maka perlunya peranan pelatih yang dapat memfokuskan latihan terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola sehingga aktivitas latihan menjadi lebih terarah dan terfokus pada peningkatan komponen

fisik, teknik, taktik dan mental yang dapat membawa siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Singaraja mengarah pada peningkatan prestasi atau prestasi maksimal.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* terhadap *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018, (2) Terdapat pengaruh pelatihan *passing outside of the foot* terhadap *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018, dan (3) tidak terdapat pengaruh pelatihan *passing inside of the foot* dan *passing outside of the foot* terhadap *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Singaraja tahun 2018.

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 inside of the foot* dan *passing outside of the foot* 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 2 Singaraja diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dharmadi, Made Agus. 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).

Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-  
aspek Psikologis dalam  
Coaching*. Jakarta:CV.  
Tambak Kusuma.

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar  
Sepakbola*. Jakarta Timur:  
Anugrah

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

Luxbacher, A. J. 2004. *Sepak bola*.  
Cetakan keempat. Jakarta: PT.  
Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar  
Sepakbola*. Bandung: Pakar  
Raya.

Undiksha. 2016. Pedoman Penelitian  
karya Ilmiah Tugas Akhir,  
Skripsi, Tesis, dan Disertasi.  
Singaraja: Kemendiknas  
Undiksha.