

## **PENGARUH LATIHAN PASSING MENGGUNAKAN METODE BERMAIN TERHADAP HASIL PASSING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA UNTUK USIA U-12**

Zulfikar Arsil<sup>1</sup>, Anggi Permana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Teknik Komputer

\*) permanager99@gmail.com

### **Abstrak**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik-teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/pelatih olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Untuk dapat memiliki keterampilan teknik dasar yang baik diperlukan suatu proses latihan yang terprogram dan sistematis, sehingga akan mendapatkan gerakan yang otomatis di dalam bermain. Pada tahap usia dini atau anak usia sekolah metode latihan yang baik adalah dengan, metode bermain karena pada fase ini anak berada pada tahap pengenalan atau tahap multilateral dan latihan yang baik adalah dengan small set game.

**Kata Kunci:** Sepak Bola, Regu, Pembelajaran.

---

### **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan (Mahfud, Gumantan, et al., 2020)(Sandika & Mahfud, 2021)(Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Permainan sepakbola pada umumnya bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik-teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/pelatih olahraga yang berkualifikasi dan memiliki

sertifikat kompetensi serta didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Melyza & Aguss, 2021)(Saputra & Aguss, 2021)(Fahrizqi, 2018)(Aguss, 2020). Pola pembinaan ini mengarahkan untuk dapat menanamkan kecintaan pada sepakbola, mengenalkan teknik dan gerak dasar sepakbola melalui latihan intensif serta mengenalkan aturan dasar permainan sepakbola sehingga diharapkan mengarah kepada perubahan keterampilan gerak (motorik) (Pratomo & Gumantan, 2021)(Dermawan & Nugroho, 2020)(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Satria et al., 2020). Perubahan gerak tersebut merupakan perubahan dari yang belum menguasai teknik sepakbola dasar menjadi bisa (Sudibyo & Nugroho, 2020)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021)(Handoko & Gumantan, 2021)(Agus, 2019). Namun perlu kita ketahui bahwa teknik dasar sepakbola antara lain: *passing, controlling, heading, dribbling, throw in*, dan teknik penjaga gawang. Untuk dapat memiliki keterampilan teknik dasar yang baik diperlukan suatu proses latihan yang terprogram dan sistematis, sehingga akan mendapatkan gerakan yang otomatis di dalam bermain (Mahfud & Yuliandra, 2020)(Yuliandra & Fahrizqi, 2020)(Nugroho et al., 2021)(Agus & Fahrizqi, 2020). Proses latihan yang diselenggarakan oleh pelatih memiliki tujuan dengan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik siswanya ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal sehingga seorang pelatih seyogyanya dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan dan karakteristik siswa, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Tujuan dari pelaksanaan latihan yang telah direncanakan secara sistematis agar mendapatkan hasil seperti yang diinginkan dapat tercapai, diharapkan bagi seorang pelatih dapat menggunakan strategi yang tepat dalam sebuah latihan dengan tetap memperhatikan situasi dan kondisi latihan, sumber latihan, materi latihan, serta karakteristik dari peserta didiknya. Oleh karena itu seorang pelatih atau guru dituntut harus mempunyai kreatifitas dan inovasi didalam menyajikan program latihan. Pencapaian gerakan yang otomatis harus dimulai sejak usia muda. Latihan sepak bola untuk kelompok usia dini menurut (Mahfud & Gumantan, 2020)(Gumantan & Fahrizqi, 2020)(Gumantan & Mahfud, 2020) yang menganut sistem negara Jerman ada 2 kelompok yaitu: a) *Children training*, b) *Youth training*. Kelompok pertama *Children Training*, yaitu kelompok latihan bagi anak-anak yang berusia antara 6 sampai 14 tahun, kelompok ini terbagi dalam 2 kelompok: (1) *Basic*, (2) *Intermediate*. Kelompok *Basic* meliputi kelompok usia 6 – 8 tahun (Junior F) dan kelompok usia 9 – 10 tahun (Junior E), sedangkan kelompok *intermediate* meliputi

kelompok usia 11 – 12 tahun (Junior D) dan kelompok usia 13 – 14 tahun (Junior C). kemudian kelompok *Youth training* bergabung dalam kelompok *advanced*, tahapan kelompok ini untuk usia 15 – 18 tahun yang terdiri atas kelompok usia 15 – 16 tahun (Junior B) dan 17 – 18 tahun (Junior A). Kelompok ini merupakan kelompok lanjutan setelah anak-anak melewati kelompok usia sebelumnya. Pada tahap usia dini atau anak usia sekolah metode latihan yang baik adalah dengan, metode bermain karena pada fase ini anak berada pada tahap pengenalan atau tahap multilateral dan latihan yang baik adalah dengan *small set game*. Latihan bermain dalam bentuk menghadapi lawan dalam latihan stamina dilakukan yang menyatu dengan latihan teknik dasar lanjutan. *Small Side Game* adalah suatu model latihan yang menggunakan lawan bertanding dalam jumlah bervariasi sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam suatu latihan (Adrian, 2019)(Zulkarnais et al., 2018). Menurut (Qodriani & Kardiansyah, 2018)(Ulfa, 2019)(Febriza & Adrian, 2021)(Puspaningtyas, 2019) dalam latihan *Small Side Game* pemain lebih mudah mendapat gambaran yang lebih sederhana dan jelas cara bermain sepak bola yang diinginkan sedangkan untuk pelatih lebih mudah memperhatikan setiap pemain dan membetulkan kesalahannya. Pendekatan bermain/aktivitas, yang telah diterima secara luar biasa pada sepak bola pemula, utamanya dirancang untuk menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah, dan motivasi. Anak-anak sebaiknya dilibatkan dalam aktivitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak. Pendekatan bermain/aktivitas akan membuat sebuah tim tetap tertarik pada sepak bola, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### ***Small Side Game***

*Small Side Game* adalah suatu model latihan yang menggunakan lawan bertanding dalam jumlah bervariasi sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam suatu latihan (Adrian, 2019)(Palendera & Rizkiono, 2019).

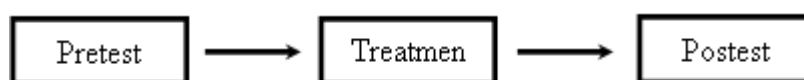
### **Olahraga**

Olahraga merupakan suatu pergerakan fisik yang terencana dan terstruktur untuk membentuk tubuh, dilakukan berulang-ulang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran

jasmani. Tubuh membutuhkan berolahraga setiap hari untuk menjaga kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan, olahraga dibutuhkan tubuh dalam kehidupan sehari-hari (Melyza & Aguss, 2021)(Pratomo & Gumantan, 2021). Mencegah atau menghindari penyakit dapat dilakukan dengan berolahraga yang dilakukan sejak dini sampai usia lanjut dan dilakukan secara rutin.

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan true experimental design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: "Pretest dan Posttest Design". Mengenai desain penelitian ini Arikunto (1997) Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB yang berusia antara 12-15 tahun. Seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 30 anak. teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

Kelompok	Periode Tes	$\bar{X}$	Sd
Kelompok <i>Passing</i> dengan metode bermain	Tes Awal	12.16	1.127
	Tes Akhir	15.26	1.142
Kelompok Kontrol	Tes Awal	12.38	1.121
	Tes Akhir	14.75	1.112

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan *passing* dengan metode bermain sebesar 12.16 dengan simpangan baku 1.127 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 12.38 dengan simpangan baku sebesar 1.121 Sedangkan rata-rata tes akhir

kelompok latihan passing dengan metode bermain sebesar 15.26 dengan simpangan baku sebesar 1.142 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 14.75 dengan simpangan baku sebesar 1.112.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<b>Data</b>	<b>L hitung</b>	<b>L tabel</b>	<b>Kesimpulan</b>
Tes Awal Kelompok Eksperimen	0.155	0.220	Normal
Tes Awal Kelompok Kontrol	0.121	0.220	Normal
Tes Akhir Kelompok Eksperimen	0.131	0.220	Normal
Tes Akhir Kelompok Kontrol	0.142	0.220	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa semua data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada kedua kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh dan uji t untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada kedua kelompok sampel terhadap keterampilan passing siswa.

Tabel 3. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Eksperimen

<b>Sampel</b>	<b>Tes Awal</b>	<b>Tes Akhir</b>
<b>RATA-RATA</b>	<b>12.16</b>	<b>15.26</b>
<b>SD</b>	<b>1.127</b>	<b>1.142</b>
<b>T hitung</b>	<b>8.05</b>	
<b>T tabel</b>	<b>2.145</b>	

Tabel 4. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Kontrol

<b>Sampel</b>	<b>Tes Awal</b>	<b>Tes Akhir</b>
<b>RATA-RATA</b>	<b>12.38</b>	<b>14.75</b>
<b>SD</b>	<b>1.121</b>	<b>1.112</b>
<b>T hitung</b>	<b>9.05</b>	
<b>T tabel</b>	<b>2.145</b>	

Latihan passing pada kelompok eksperimen yaitu latihan passing dengan metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing. Selain itu juga latihan passing dengan metode ini memiliki keunggulan yaitu latihan lebih spesifik dan sesuai karakteristik anak. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan siswa untuk mempermudah dan

meningkatkan keterampilan passing. Dengan kata lain, bentuk latihan dengan metode ini siswa dapat memahami dan merasakan hasil peningkatannya. Pada kelompok kontrol yaitu latihan passing dengan kontrol peneliti memberikan peningkatan pada keterampilan passing siswa. Hal ini karena siswa tetap melakukan latihan passing ada jadwal dan waktu yang sama tetapi perlakuannya berbeda dengan kelompok eksperimen sehingga peningkatannya masih jauh dibawah kelompok eksperimen.

## **SIMPULAN**

Latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan pada kelompok kontrol untuk meningkatkan keterampilan passing. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan latihan atau meningkatkan keterampilan passing bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Dalam hal ini, latihan dikemas dengan metode permainan yang menyenangkan sesuai dengan karakter mereka. Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan passing dengan metode bermain memberikan dampak yang signifikan terhadap keterampilan passing siswa.

## **REFERENSI**

- Adrian, Q. J. (2019). Game Edukasi Pembelajaran Matematika untuk Anak SD Kelas 1 dan 2 Berbasis Android. *Jurnal Teknoinfo*, 13(1), 51–54.
- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education*,

- Organization, Recreation, and Training*), 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Febriza, M. A., & Adrian, Q. J. (2021). PENERAPAN AR DALAM MEDIA PEMBELAJARAN KLASIFIKASI BAKTERI. *Jurnal BIOEDUIN: Program Studi Pendidikan Biologi*, 11(1), 10–18.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli.

*Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.

- Palendera, Y., & Rizkiono, S. D. (2019). GAME DETEKTIF RESIMEN MAHASISWA BATALYON 209 TEKNOKRAT GAJAH LAMPUNG. *Jurnal Teknoinfo*, 13(1), 46–50.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Puspaningtyas, N. D. (2019). Berpikir Lateral Siswa SD dalam Pembelajaran Matematika. *Mathema: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 24–30.
- Qodriani, L. U., & Kardiansyah, M. Y. (2018). Exploring Culture in Indonesia English Textbook for Secondary Education. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 51–58.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Ulfa, M. (2019). Strategi Pre-View, Question, Read, Reflect, Recite, Review (Pq4r) Pada Pemahaman Konsep Matematika. *Mathema: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 48–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- Zulkarnais, A., Prasetyawan, P., & Sucipto, A. (2018). Game Edukasi Pengenalan Cerita Rakyat Lampung Pada Platform Android. *Jurnal Informatika: Jurnal Pengembangan IT*, 3(1), 96–102.