

**EFFECT OF EXERCISE ON PAC-MAN PASSING SKILLS ON
FOOTBALL PLAYERS SSB TARUNA MERPATI
PEKANBARU**

Ronald Ray Fatma¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : rayronal7@gmail.com¹, slametkepelatihan@yahoo.com², nitawijayanti87@yahoo.com³
HP. 0852 7163 5570

**SPORT COACHING EDUCATION
TEACHERS COLLEGE AND SCIENCE EDUCATION
UNIVERSITY OF RIAU**

ABSTRACT : *The problem in this research is the lack of ability of the players shot accuracy and many kicks are not the right target. The research objective was to determine whether there are Influence Of Practice Ball Pac-Man Toward The Accuracy Kick In Soccer Players SSB Taruna Merpati Pekanbaru. This research is experiment. The population in this research are as many as 14 people. Relative to the population that is not so much and are still in the ability of the researcher, the entire population sampled thus the total sample in this research amounts to 14 people. Instruments using in this research is a test shoot or kick the ball to a target aims to measure the accuracy of the kick. After that pre-test and handing practice pac-man during 16 sessions to 14 students SSB Taruna Merpati Pekanbaru and the continue with post test. Processing data using statistical, normality test with Lilliefors test at significant level $\alpha = 0.05$. Hypothesis is the influence of exercise Pac-Man to a skill Passing the football players SSB Taruna Merpati Pekanbaru. Based on the analysis of statistical data are the average pre-test of 11.50 and an average post-test of 14.07, then the data is normal. Based on t test analysis produces $t_{hitung} 5.810 > t_{tabel} 1.771$ $\alpha = 0.05$, thus it can be concluded there is the influence of exercise Pac-Man against passing skills on the football players SSB Taruna Merpati Pekanbaru.*

Keywords: *Pac-Man, accuracy Passing*

PENGARUH LATIHAN *PAC-MAN* TERHADAP KETERAMPILAN PASSING PADA PEMAIN BOLA SSB TARUNA MERPATI PEKANBARU

Ronal Ray Fatmal¹, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : rayronal7@gmail.com¹, , slametkepelatihan@yahoo.com², nitawijayanti87@yahoo.com³
HP. 0852 7163 5570

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK : Adapun masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan ketepatan tendangan para pemain dan masih banyak tendangan yang tidak tepat sasaran. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Pac-Man* terhadap keterampilan *passing* pada pemain bola SSB Taruna Merpati pekanbaru. Bentuk penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembak atau menendang bola ke sasaran, yang bertujuan untuk mengukur ketepatan tendangan, setelah itu dilakukan pre-test dan perlakuan latihan *Pac-Man* selama 16 kali pertemuan terhadap 14 orang siswa SSB Taruna Merpati pekanbaru dan selanjutnya dilakukan post test. Pengolahan data menggunakan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilliefors pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hipotesis yang digunakan adalah adanya pengaruh latihan *Pac-Man* terhadap keterampilan *Passing* pada pemain sepak bola SSB Taruna Merpati Pekanbaru. Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata pre-test sebesar 11,50 dan rata-rata post test sebesar 14,07, maka data tersebut normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar $5,810 > t_{tabel} 1,771$ pada $\alpha=0,05$, dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Pac-Man* terhadap keterampilan *passing* pada pemain sepak bola SSB Taruna Merpati Pekanbaru.

Kata Kunci: *Pac-Man*, keterampilan *passing*

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini sangat memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik, dan mental, diantara sekian banyak jenis olahraga yang ada seperti bola voly, bola basket, bulu tangkis dan masih banyak cabang olahraga lainnya, yang sangat memasyarakat dan yang sangat populer dikalangan pendidikan adalah sepakbola, sepakbola menarik perhatian hampir semua orang untuk memainkannya, karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, menggiring dan menendang bola.

Pembinaan olahraga sepakbola banyak terdapat di Indonesia seperti Sekolah Sepakbola (SSB) yang sekarang ini tidak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang resmi maupun yang tidak mempunyai badan hukum sama sekali namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola untuk berkumpul dan membuat tim, salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) yang ada di Riau Pekanbaru adalah SSB Taruna Merpati Pekanbaru, Sekolah Sepakbola (SSB) ini didirikan untuk memberikan pelatihan sepakbola dan penerus pesepakbolaan untuk meraih prestasi olahraga sepakbola dimasa yang akan datang.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota

maupun di desa-desa. Perkembangan sepakbola di Indonesia makin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sekarang sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Perkembangan sepakbola di Riau sangat pesat, ditandai dengan bermunculan klub-klub baru yang mewarnai persepakbolaan yang ada di Riau. Klub tersebut baik yang berkiprah di Liga Indonesia, mulai Divisi Tiga, Divisi Dua, Divisi Satu, Divisi Utama sampai dengan Divisi Super Liga. Kompetisi Divisi Tiga dan Divisi Dua adalah yang paling sering diikuti klub-klub yang ada di Riau. Sedangkan Divisi Satu hanya beberapa klub saja yang bisa mengikutinya, hal ini tidak lepas dari prestasi masing-masing klub yang tidak mampu menjuarai kompetisi dibawahnya. Keberadaan klub ini memancing kaula muda untuk mau berlatih dan bersaing dalam permainan sepakbola, sehingga mereka menjadi lebih rajin latihan untuk mencapai puncak prestasi seorang pemain sepakbola profesional.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian maka keadaan kondisi fisik, penguasaan teknik dasar dan taktik permainan, serta mental sangat dibutuhkan dalam usaha penciptaan gol ke gawang lawan. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan tendangan ke gawang lawan seperti yang dikatakan oleh Weil Coever (1985) “ Hakikatnya setiap pemain sepakbola harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan”.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi haruslah mempunyai kualitas kondisi fisik yang bagus guna menunjang kemampuan seorang pemain untuk bermain secara baik di lapangan mereka harus mempunyai kondisi fisik, teknik dan mental yang baik. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri tetapi harus di siapkan khusus. Menurut Sajoto (1995:8-10), ”terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*) kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)”.

Untuk bisa bermain sepakbola yang baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola, seperti stop ball (*menghentikan bola*), passing (*mengumpan*), heading (*menyundul bola*), dribble (*menggiring bola*), dan tidak kalah pentingnya adalah shooting (*menendang bola ke gawang*), Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Sebab kegunaan menendang bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman, memberikan umpan untuk menembakan bola ke gawang lawan, membersihkan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri, untuk mematahkan serangan lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang dan tendangan hukuman, Subroto,dkk,2010:8.32).

Menurut Fleck dan Quin (2002). Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan ketepatan tendangan seperti, latihan *bola gladiator*, latihan *gauntlet*, latihan *sepakbola kelereng*, latihan *sepakbola dompet*, latihan *sepakbola golf*, latihan *bola gladiator*, latihan *sepakbola bisbol*, latihan *tendangan antar daerah*, latihan *gawang segitiga*, latihan *siap, bidik, dan tendang*, dari sekian banyak bentuk latihan penulis mengambil satu bentuk latihan tendangan yaitu latihan *Pac-man*.

Setelah di observasi dilapangan, penulis menemukan masalah, para pemain SSB Taruna Merpati diduga masih kurang dalam kemampuan *passing* sehingga pada saat akan melakukan tendangan sering melenceng dan tidak tepat pada sasaran yang dituju. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian yang terfokus terhadap latihan menendang bola yaitu *Pac-Man*. Dengan memperhatikan uraian diatas maka peneliti ingin mencoba meneliti metode latihan dengan judul pengaruh latihan *Pac-Man* terhadap keterampilan *Pasising* bola Pada pemain sepakbola SSB Taruna Merpati Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian direncanakan di SSB Taruna Merpati Pekanbaru. Waktu penelitian telah direncanakan setelah ujian proposal dan mendapat persetujuan dari tim penguji. Jadwal penelitian dilakukan tiga kali seminggu, yaitu hari Selasa, Kamis dan Minggu. Arikunto (2010 : 173) Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang. Arikunto (2010 : 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah diciptakan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil tes yang telah dilakukan. Sumber data dalam penelitian ini yaitu siswa SSB Taruna Merpati Pekanbaru. yang aktif dalam mengikuti pelatihan sepakbola. Selajalan dengan masalah pada penelitian ini diperlukan prosedur eksperimen sebagai alat tes untuk mengetahui pengaruh latihan *Pac-Man* terhadap keterampilan *Pasising* bola Pada pemain sepakbola. Tes menembak atau menendang bola ke sasaran (Nurhasan 1999:162).

Hipotesis yang di ujikan dalam penelitian untuk mengolah data yang diperoleh ini menggunakan rumusan uji t (Arikunto 2010:349) sebagai berikut:

Hasil penelitian digunakan uji-(t)

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

Keterangan:

- t = Harga untuk sampel berkorelasi
 Md = Mean dari perbedaan pre test dengan pos tes
 xd = Deviasi masing-masing sudjek ($d - Md$)
 $\sum x^2d$ = Jumlah Kuadrat deviasi
 N = Banyaknya subjek peneliti

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Pic man* terhadap Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Pic man* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan *Passing* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil Pree-test Keterampilan *Passing*

Setelah dilakukan test keterampilan *passing* sebelum dilaksanakan metode latihan *pic man* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil Pree-test keterampilan *passing* pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Pree-test Keterampilan *Passing*

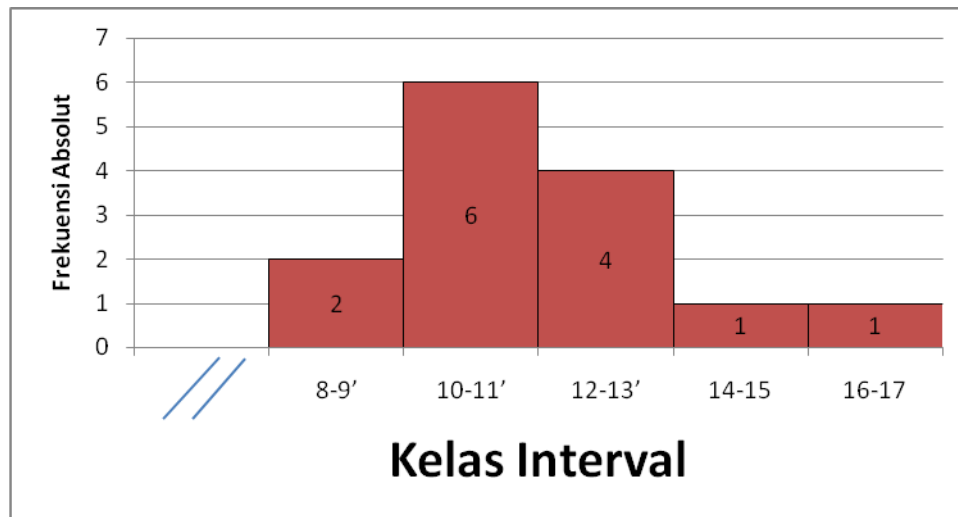
No	Data Statistik	Pree-test
1	Sampel	14
2	Mean	11,50
3	Std. Deviation	2,07
4	Variance	4,27
5	Minimum	8
6	Maximum	16
7	Sum	161

Dari table Analisis Pree-test keterampilan *passing* di atas dapat dijelaskan bahwa pree-test keterampilan *passing* diperoleh skor tertinggi 16 dan skor terendah 8, dengan mean 11,5, standar deviasi 2,07 dan varian 4,27. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2. Nilai Pree-test keterampilan *passing*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
8-9'	2	14,29
10-11'	6	42,86
12-13'	4	28,57
14-15	1	7,14
16-17	1	7,14
Jumlah	14	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 14 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (14,29%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 8-9, selanjutnya ada sebanyak 6 orang sampel (42,86%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 10-11, kemudian sebanyak 4 orang sampel (28,57%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 12-13, dan 1 orang sampel (7,14%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 14-15, dan 1 orang sampel (7,14%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 16-17. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Data Pree-test keterampilan *passing*

2. Hasil Post-test keterampilan *passing*

Setelah dilakukan test keterampilan *passing* dan diterapkan perlakuan latihan *pic man* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil Post-test keterampilan *passing* pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Post-test keterampilan *passing*

No	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	14
2	Mean	14,07
3	Std. Deviation	2,30
4	Variance	5,30
5	Minimum	10
6	Maximum	18
7	Sum	196

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil post-test keterampilan *passing* diperoleh skor tertinggi 18 dan skor terkecil 10 dengan mean 14,07, standar deviasi 2,30, dan varians 5,30. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

PEMBAHASAN

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik keterampilan *passing*. Selain menendang dan menggiring bola, seorang pemain sepak bola juga harus menguasai teknik passing, yaitu mengoper bola ke arah teman satu tim. Untuk menguasai *passing* dalam sepak bola di perlukan latihan. Tidak hanya teorinya saja yang haus dipelajari mengenai passing, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktekan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill *passing* pemain.

Passing (mengoper) adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. *Passing* adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. (Mielke, 2003:19).

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil kemampuan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 11 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan permainan terarah, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,810 dengan t_{tabel} 1,771 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *pac-man* terhadap Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat terdapat pengaruh *pac-man* terhadap Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan *pac-man* terhadap Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru berpengaruh dengan latihan *pac-man*.

Jadi dengan adanya pola latihan *pac-man* terhadap Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap keterampilan *passing*. hal ini berarti latihan *pac-man* bisa di pakai untuk peningkatan kemampuan mengoper dan menghentikan bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan *passing*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,810 dengan t_{tabel} 1,771 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pa-man* terhadap Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru. Hal ini

terlihat dari hasil yang diperoleh dari latihan yang sudah diberikan, yaitu latihan *passimaniacs* untuk meningkatkan keterampilan *passing*. Pelaksanaan ini dilakukan kepada 14 orang sampel dengan waktu 18 minggu.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat terdapat pengaruh *pac-man* terhadap Keterampilan *Passing* Pada SSB Taruna Merpati Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *passimaniacs* ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan mengoper dan menghentikan bola adalah:

- a. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
- b. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *pac-man* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing*.
- c. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
- d. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta

Ismaryati. 2008, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan

Mielke, Danny, (2007). *Dasr-dasar sepakbola*. Bandung: pakar raya

Sajoto(1995). *Peningkatan&PembinaanKekuatanKondisiFisikdalamOlahraga*. Semarang:Dahara Prize.

Tom Fleck dan Ron Quinn(1997) *PanduanLatihanSepakbolaHandal*. SUNDA KelapaPustaka

ZulfanRitoga (2007). *StatiskaUntukIlmu-IlmuSosial.CendikiaInsani*. Pekanbaru.