

EFFECT OF REVERSE TRAINING AND BALL OPERING ON PASSING SKILLS YAPORA U-15 SSB TEAM PEKANBARU

Anwar Ali, Zainur, Ali Mandan

E-mail: anwaraan673@gmail.com zainurunri@gmail.com, alimandan@gmail.com

Phone Number: +62 822-8539-3451

*Sports Coaching Education
Faculty of Teachers Training and Education.
Riau University.*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the effect of Turning and Passing the ball training on the skills of the U-15 Pekanbaru Yapora SSB Team. The research was conducted at the football field at Jalan Kinibalu Pekanbaru, from October to November 2020. The population which was also the sample in this study was the Yapora U-15 Pekanbaru SSB team, totaling 16 students. Based on the t-test yields a t count of 9,473 with a ttable of 1.753 it is accepted, at the alpha level (0.05). It can be concluded that there is an effect of Turning Training and Passing the Ball on the Skills of Passing the SSB Yapora U-15 Pekanbaru Team. The initial and final tests on 16 people were sampled. Based on the above results, it can be concluded that the Effect of Turning and Passing the Ball Training on the Skills of the Yapora U-15 Pekanbaru SSB Team This shows that turning and passing exercises can be used to improve skills. passing.*

Key Words: *Turning Exercise, Passing the Ball, Passing Skills.*

PENGARUH LATIHAN BERBALIK DAN MENGOPER BOLA TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* TIM SSB YAPORA U-15 PEKANBARU

Anwar Ali, Zainur, Ali Mandan

E-mail: anwaraan673@gmail.com, zainurunri@gmail.com, alimandan@gmail.com

Nomor HP: +62 822-8539-3451

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Berbalik Dan Mengoper Bola terhadap keterampilan *passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Jalan Kinibalu Pekanbaru pada bulan Oktober s/d November 2020. Populasi yang juga merupakan sampel dalam penelitian ini adalah tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru sebanyak 16 siswa. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,473 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru. Hasil ini di peroleh setelah dilakukan pengambilan tes awal dan tes akhir terhadap 16 orang yang dijadikan sampel. Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berbalik dan mengoper ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

Kata Kunci: Latihan Berbalik, Mengoper Bola, Keterampilan *Passing*.

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani serta kegemaran untuk rekreasi juga untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga. Tujuan tersebut menjadi bagian yang penting untuk dicapai secara umum, tapi tujuan khusus yang lebih penting adalah untuk meningkatkan prestasi dan memenangkan pertandingan.

Perkembangan olahraga berjalan dengan pesat dan olahraga juga merupakan salah satu alat penunjang prestasi untuk kemajuan bangsa. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, sepak bola digemari hampir semua orang untuk memainkannya. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang.

Untuk dapat bermain sepak bola yang baik, pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola, menurut Herry Dwi (2011:11) teknik dalam permainan sepak bola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. Selain menguasai teknik dasar pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik, Martens (2004:271-272) dalam Asep Fuziyono. Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet.

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kurangnya keterampilan mengoper bola (*passing*) pada atlet sepak bola Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik, yaitu keterampilan mengoper bola, banyak bola yang tidak tepat sarannya, bola yang melambung ketika melakukan operan datar, bola yang dioper terlalu keras atau terlalu lemah, *passing* yang asal-asalan dan pada saat menerima operan bola tidak terkontrol dengan baik dengan kaki dan terlalu jauh dengan kaki, sehingga bola dapat dengan mudah direbut oleh pemain lawan.

Dari uraian di atas, peneliti memilih latihan Berbalik Dan Mengoper Bola karena latihan tersebut merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan keterampilan *passing* dengan tepat karena karakteristik gerakannya sama dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan Passing Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru”.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Berbalik Dan Mengoper Bola terhadap keterampilan *passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Jalan Kinibalu Pekanbaru pada bulan Oktober s/d November 2020. Penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain terdapat pretest sebelum di berikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru sebanyak 16 siswa. Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel.

Untuk mengumpulkan data diperlukan pada penelitian ini digunakan instrument “Tes Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam”, (Sukatamsi,2001:6,16) dalam Yusuf Jamaludien.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors*. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 1. Nilai Data Pree-test Keterampilan *passing*

Nilai Pree test	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
3	2	12,5
4	3	18,75
5	4	25
6	3	18,75
7	3	18,75
8	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 3 dengan kategori kurang, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki keterampilan *passing* dengan 4 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 5 dengan kategori sedang, dan 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 6 dengan kategori sedang, dan 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 7 dengan kategori sedang, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 8 dengan kategori baik.

Hasil Post-test Keterampilan *passing*

Table 2. Nilai Interval Data Post-test Keterampilan *passing*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	1	6,25
6	1	6,25
7	4	25
8	4	25
9	5	31,25
10	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 5 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 6 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 7 dengan kategori sedang, kemudian 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 8 dengan kategori baik, dan 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 9 dengan kategori baik, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 10 dengan kategori baik.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji lilliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan variasi (X) keterampilan *passing* (Y) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan *passing*

Variabel	Lo_{max}	L_{Tabel}
Hasil Pree-test Keterampilan <i>passing</i>	0,146	0,213
Hasil Post-test Keterampilan <i>passing</i>	0,132	0,213

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil pree-test keterampilan *passing* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lo_{max} sebesar 0,146 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti Lo_{max} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan *passing* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan *passing* post-test menghasilkan Lo_{max} 0,132 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan *passing* post-test adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim

SSB Yapora U-15 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,473 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$., dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari latihan yang sudah dilakukan selama lebih kurang 1,5 bulan, bahwa hasil prestes menunjukkan dari 16 orang yang dijadikan sampel hanya 1 orang yang berada pada kategori baik, 15 orang lagi kategori kurang dan sedang. Setelah dilakukan latihan selama lebih kurang 1,5 bulan dengan latihan berbalik dan mengoper, terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini terlihat dari 16 orang yang dijadikan sampel yang awalnya Cuma 1 orang dengan katerori baik, sekarang sudah menjadi 10 orang, sementara 6 lainnya dari kurang menjadi sedang. Untuk itu peneliti erasakan bahwa latihan yang selama ini digunakan untuk meningkatkan passing terbukti.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan variasi, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis dengan menggunakan statistik.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,473 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 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 Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Keterampilan *passing* berpengaruh dengan latihan variasi.

Jadi dengan adanya pola Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan *passing* . Hal ini berarti latihan variasi bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan *passing* tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan *passing* .

Seperti yang sudah dikaji dlam kajian teori bahwa untuk mendapatkan passing yang baik diperlukan latihan passing. Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik mengoper dan mengontrol bola. 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).

Begitu juga halnya dengan menghentikan bola (*stopping*). Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,473 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru. Hasil ini di peroleh setelah dilakukan pengambilan tes awal dan tes akhir terhadap 16 orang yang dijadikan sampel.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa Pengaruh Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Tim SSB Yapora U-15 Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berbalik dan mengoper ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* .

Rekomendasi

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

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan variasi agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* .
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. 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 Suharsini. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Heri Pendiando. 2010. Zho-day.blogspot.com/2010/07/dynamometer.html
- Kurniawan. 2010. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Pakarraya
- Luxbacher, Joe. 2011. *Sepak Bola*, ed ke-2, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Soekatamsi. 1993. *Materi Pokok Permaian Besar I (sepak Bola)*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito Bandu