JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 16 – 20

PENGARUH LATIHAN *GRIP PASSING GAME* DAN *HEAD RETURN* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *CONTROLLING* PADA ATLET SEPAK BOLA

Risdiansyah Kemal Nasir[1]*, Muhammad Yusuf[2], Ali Imran[3]
Universitas Pendidikan Mandalika[123]
***Email Corresponding**: risdiansyah72@gmail.com

Abstrak

Fokus Masalah SSB Kuang pada usia 11-12 Tahun, pada hasil observasi lapangan akurasi passing kurang baik, menggunakan model latihan passing secara konvensional yang artinya metode latihan passing nya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi atau masih model latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses Latihan. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada Pengaruh latihan grip passing game dan head retrun terhadap kemampuan passing controling pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022. Rancangan penelitiannya adalah menggunakan One group pretest–posttest design. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Instrumen Tes Passing Tes passing bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022.". Putra yang berjumlah 22 orang Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive Sampling. Jadi dari hasil penelitian X1 latihan grip passing game Nilai thitung 6.813 dan X2 latihan dan head retrun Nilai thitung 8. 861 terhadap hasil Y hasil kemampuan passing controling, jauh lebih besar dari ttabel, 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis "Ha" (diterima) ada perbedaan Pengaruh latihan grip passing game dan head retrun terhadap kemampuan passing controling pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, maka penelitian ini signifikan.

Kata kunci: latihan, *grip passing game*, *head return*, *passing*, *controlling*, atlet, sepak bola

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Addy Idris, 2015:15). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dan dimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita.

Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (passing), menggiring (dribbling), menembak (shooting). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak 4 mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (body charge), takling, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 16 – 20

Pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat diberada di Kawasan Sumbawa Barat Barat, dengan dibentuk SSB Kuang adalah dengan tujuan yang jelas memberikan wadah kepada pemain usia dini dan melakukan game bermain untuk Kesehatan jasmani di bidang olahraga yaitu sepakbola. Dengan di buat -12 SSB Kuang Sumbawa Barat ini meningkatkan prestasi sepakbola usia dini di Kawasan Sumbwa Barat, segi keterampilan, skill dan kondisi fisik secara sistematis.

Passing adalah tehknik mengoper bola atau memindahkan momentum bola dari satu pemain kepemain lain dalam pertandingan sepak bola. Untuk menguasai tehknik passing dalam sepak bola perlu di lakukan latihan. Tidak hanya teori saja yang harus di pelajari mengenai passing, namun seorang pemain sepak bola harus memperaktikan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill passing pemain. 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, pada Pemain U-12 SSB Kuang Sumbawa Barat, diberikan latihan grid passing game dan head retrun untuk meningkatkan kemampuan passing controling.

Grid passing game Passing Game adalah latihan pemanasan yang hebat. Saat para pemain tiba di berlatih dalam satu dan dua, mereka dapat ditambahkan dalam format turnamen. Ini adalah permainan yang juga memberikan beberapa bantuan pada hari-hari panas ketika pemain perlu istirahat. Umpan pendek dan akurat dengan kedua kaki adalah keahlian yang dikembangkan, Robert Smit, (2010.42).

Sedangkan head retrun adalah head retrun Biasanya, tim defensif tidak akan menjaga pemain yang mencoba lemparan ke dalam. Untuk alasan ini pelempar bebas untuk menerima umpan balik di bawah sedikit atau tidak ada tekanan. Untuk penerima lemparan ke dalam, menjadi nyaman dengan menggunakan dahi secara akurat sangat penting selama permainan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai treatment dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan One group pretest–posttest design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2013 : 117). populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022.". Putra yang berjumlah 22 orang. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang di miliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013 : 118)". Bila populasi besar, dan peniliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, Maka sampel yang digunakan adalah pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, yang berjumlah 22 pemain, dIman di bagi menjadi dua kelompok 1 passing grip passing game 11 orang dan passing head retrun 11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Untuk memperoleh data di perlukan alat pengukuran, yang di maksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Suharsimi, 2013 : 192). Dengan kata

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 16 – 20

lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila intsrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak falid. Di samping alat pengukuran harus di susun sedemikian rupa agar dapat secara tepat merekam data yang di maksud. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intsrumen yaitu tes kemampuan Passing.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode tes, yaitu“ Tes adalah seruntutan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang di gunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode Observasi Berperanserta (Participant Observation), karena dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Metode tes perbuatan yaitu dengan melakukan tes terhadap sampel berupa tes awal (pre-test) sebelum memberikan treatment (perlakuan) dan melakukan pengukuran tes akhir (post-test) atau pengukuran setelah memberikan perlakuan (treatment) dan setelah itu hasil dari pre-test dan post-test diolah menggunakan rumus t-test. Tekhnik Dokumentasi dalam penelitian ini di gunakan untuk memperoleh data melalui catatan. Metode dokumentasi digunakan sebagai metode bantu untuk mengetahui data tentang jumlah dan nama pemain yang melakukan. Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sepak bola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Olahraga sepak bola dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Secara umum teknik sepak bola untuk individu yang dominan dibutuhkan adalah teknik pemain, bukan teknik penjaga gawang, karena teknik pemain digunakan untuk menjalin kerjasama, baik dalam menyerang maupun bertahan.Dengan demikian teknik individu yang dominan harus dikuasai sebagai teknik dasar bermain sepak bola meliputi: passing, controlling, dribbling, shooting, heading dan tackling (Subardi dan Setyawan, 2007: 13).

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan teknik dalam permainan sepak bola dengan tujuan meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

Pembahasan hasil peneltian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan. Dalam pengujian hipotesis didapati bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antar pretest dan posttest terhadap akurasi passing di SSB Kuang Sumbawa Barat. Sebelum diberikan perlakuan kepada sampel pertama-tama dilakukan pretestakurasi passing sepakbola. Dari analisis dan pembahasan maka bisa dikesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan model latihan passing terhadap akurasi passing di SSB Taratak Malintang dengan perolehan koefisien uji-t sebesar thitung= 5,28 > ttabel= 1.72 pada taraf signifikan α = 0.05 dengan rata-rata nilai pretest 116,25 meningkat pada rata-rata nilai posttest 127,05. Bagi pelatih, diharapkan dapat menerapkan model atau bentuk-bentuk latihan yang tepat dalam menyusun program yang sesuai dengan karakter

usia,dan kemampuan para pemainnya. Kemudian bagi pemain, teruslah berlatih tentang latihan passing supaya ke akuratan passing semakin baik.

Maka dari itu semua Latihan passing dapat meningkatkan passing sepakbola. Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni passing ada Pengaruh latihan grip passing game dan head retrun terhadap kemampuan passing controling pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, secara signifikan dapat meningkatkan hasil passing Pemain bola pada klub sepakbola pada Pemain U-11-12 SSB pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, Semua itu dapat dijelaskan bahwa selama penelitian, peneliti memberikan berupa latihan latihan grip passing game dan head retrun sebanyak 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan yang terhitung dari tanggal 1 september 2022 sampai dengan 15 Oktober 2022 untuk perlakuanya, dan 2 kali pertemuan untuk pengambilan data pree-test dan pengambilan data post-test, Sebelum dan sesudah perlakuan selama satu bulan lebih penelitian sesuai dengan rekomendasi penelitian dari Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA Mataram menunjukan peningkatan yang berarti.

KESIMPULAN

Jadi dari hasil penelitian X1 latihan grip passing game Nilai thitung 6.813 dan X2 latihan dan head retrun Nilai thitung 8. 861 terhadap hasil Y hasil kemampuan passing controling, jauh lebih besar dari ttabel, 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) ada perbedaan Pengaruh latihan grip passing game dan head retrun terhadap kemampuan passing controling pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, maka penelitian ini signifikan.

REFERENSI

Arikunto, S. 2005. Manajemen Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, O.2009. Thudor and Gregory Haff. Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition.United states: Human Kinetics.

Lubacher A Jhosep .2011 .Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta : kharisma putra utama

Hidayat, Wahyu. 2013. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Shoting Dalam Permainan Sepak Bola Club PS. Aikmel Tahun 2013.Skripsi FPOK Ikip Mataram.

Hulfian, L. 2014. Statistik Dikjas, Mataram: KAKA elook..

Hulfian, Lalu. 2014. Penelitian Dikjas. Selong: CV. Garuda Ilmu.

Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik Edisi RevisiCoaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001

IKIP MATARAM. 2011. Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah.IKIP Mataram.

Joko Prayitno.2014 “Perbedaan Latihan Shooting Bola dengan Arah Tetap dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola Pada SSB UNDIP Kota Semarang”. January 2014:16-20

Kemenegpora RI.2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kemenengpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, 2007.

Komarudin.2013 Psikologi Olahraga. Bandung: UPI Press.

Maksum, A.2009. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, A.2012 Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Mielke, D. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya

Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. Kepelatihan Olahraga. Jakarta : PT Persada.University Press.

Nurhasan. 2001. Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.

Mielke, D. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya

Muladi, Bambang. & Aditiya Wiratama. 1996. Karate Untuk Pemula, Pekalongan: Gunung Mas.
Smith, R. 2010. 42 Soccer Drills & Practice Plans That Will Help You Develop a Winning Soccer Team. For more eBooks and resources from Surefire Soccer.
Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta.
Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta.
Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung.
Syafruddin. 2011. Ilmu Keepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga).
Tangkudung.J. 2012. Kepelatihan Olahraga" Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012
Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.