



**PENGARUH LATIHAN PASSING ON TARGET DAN PASSING DIAMOND
TERHADAP HASIL PASSING ATLET SSB BERUANG MERAH USIA 14 – 15 DI DESA
BATUMELNGGANG KECAMATAN HINAI TAHUN 2021**

Tri Lesmana Putra¹, Yan Indra Siregar²

¹ Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : trilesman@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of passing on target and diamond passing exercises on the passing results of SSB Beruang Merah athletes aged 14-15 years. The research method used is the experimental method with a population of 35 people. This sampling was done by purposive sampling (consideration sample) as many as 15 people. Furthermore, the overall sample was given the same treatment, namely doing passing on target exercises and diamond passing exercises. This research was conducted for 6 weeks, with a frequency of exercise 3 times a week. Hypothesis analysis, the results of the calculations carried out then obtained tcount of 20.05. Furthermore, this value is compared with the ttable value with $dk = n-1$ ($15-1 = 14$) at the significant level = 0.05 is 1.76, thus $tcount > ttable$ ($20.05 > 1.76$). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that there is a significant effect of passing on target and diamond passing exercises on the passing results of SSB Beruang Merah athletes aged 14-15 years.

Keywords: Passing On Target, Passing Diamond, and Passing Soccer

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh latihan passing on target dan latihan passing diamond terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen dengan jumlah populasi sebanyak 35 orang. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara purposive sampling (sampel pertimbangan) sebanyak 15 orang. Selanjutnya secara keseluruhan sampel diberikan perlakuan yang sama yaitu melakukan latihan passing on target dan latihan passing diamond. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Analisis hipotesis, hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh thitung sebesar 20,05. Selanjutnya nilai tersebut

dibandingkan dengan nilai t_{table} dengan $dk = n - 1$ ($15 - 1 = 14$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,76 dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ ($20,05 > 1,76$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing on target dan latihan passing diamond terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun.

Kata Kunci : Passing On Target, Passing Diamond, dan Passing Sepakbola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawang). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol ke gawang. Untuk regu yang paling banyak mencetak gol ke gawang lawan dalam waktu 2×45 (90) menit maka regu tersebut dianggap menang. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar di masyarakat. Sepakbola dikenal dan dikenali oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia. Olahraga ini pun terbilang mudah untuk dimainkan yang juga sebagai sarana hiburan, sepakbola pun menjadi salah satu olahraga yang membantu kesehatan jasmani dan rohani.

Di Indonesia sepakbola merupakan salah satu olahraga yang merakyat, mulai dari kalangan bawah hingga kalangan atas, mulai dari Sabang hingga Merauke, mulai dari suku Jawa, Sumatera hingga Papua dan suku lainnya yang ada Indonesia menyukai olahraga ini. Mungkin hal tersebut terdengar

berlebihan. Sudahkah mendengar dan melihat di lingkungan sekeliling anda. Dipastikan anda bisa melihat mulai dari permukiman kumuh padat penduduk, setiap gang-gang jalan, taman, dan lapangan sepakbola anda bisa menemukan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua pun memainkan bahkan hanya menjadi gaya hidup serta tontonan setia olahraga paling populer itu. Sepakbola bukan hanya menjadi gaya hidup dan tontonan menarik bagi masyarakat, tetapi sepakbola mampu menjadi sarana pemersatu bagi bangsa dan negara (Luxbacher J,A. 2004:11).

Dalam sepakbola pemain harus mentaati peraturan yang telah ditetapkan dalam permainan sepakbola antara lain pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus keluar lapangan permainan. Dalam permainan sepakbola di butuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut (Herwin 2004:21-25) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan

gerak teknik dengan bola.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SSB Beruang Merah pada tanggal 15 September 2020 di Jalan Sosial Desa Batu Melenggang. Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Muhazir Nirwana Efendi pelatih SSB Beruang Merah beliau mengatakan bahwa atlet yang rutin berlatih dan telah diprogramkan untuk pertandingan usia 14-15 tahun. Kendala yang dihadapi saat ini atlet masih belum kreatif dalam melakukan penyerangan kepada lawan, banyak serangan-serangan yang mudah diketahui lawan sehingga menyulitkan pemain dalam menghasilkan gol kegawang lawan. Berdasarkan hasil pengamatan saat bermain atlet seringkali tidak akurat dalam memberikan passing kepada teman, kemudian passing bola yang dihasilkan lemah sehingga mudah dipotong pemain lawan. Upaya penyerangan dilakukan bersifat monoton satu arah pada pemain yang memiliki skill individu yang cukup baik dalam tim. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet dalam menghasilkan gol tidak kreatif akibat masih kurangnya kemampuan passing atlet sehingga atlet tidak cepat berpikir untuk mengumpan bola kerekan satu tim, keputusan-keputusan passing tidak tepat dikarenakan kurangnya latihan passing. Selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan data passing untuk mengetahui kemampuan hasil passing awal atlet. Tes dilakukan pada 15 orang atlet SSB Beruang Merah dengan melakukan tes keterampilan Shortpassing sepakbola. 5 orang atlet kurang maksimal dalam melakukan passing secara tepat. 5 orang atau 33,33% atlet memiliki kategori kurang. Data tersebut perlu perhatian dari pelatih untuk

melakukan tindakan yaitu memberikan perlakuan passing secara khusus kepada atlet. Berdasarkan data di atas kemampuan passing atlet SSB Beruang merah perlu ditingkatkan. Banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan passing atlet sepakbolalah satunya latihan passing on target dan latihan passing diamond. Bentuk latihan passing ini biasa dilakukan pelatih dan efektif meningkatkan passing atlet sepakbola. Untuk itu peneliti menetapkan judul penelitian Pengaruh Latihan Passing On Target Dan Passing Diamond Terhadap Hasil Passing Atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun Di Desa Batu Melenggang Kecamatan Hinai Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan tepatnya di Jalan Sosial Desa Batu melenggang pada sesi latihan SSB Beruang Merah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 25 Mei 2021 sampai bulan 27 Juni 2021 dimulai pukul 15.30 WIB sampai selesai dan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, pada hari Senin, Rabu dan Jumat. Sugiono (2010:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampling dengan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini yaitu atlet yang masih dalam kategori kurang dalam melakukan tes passing sepakbola yaitu sebanyak 15 orang. Adapun syarat dan ketentuan menjadi sampel penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Bersedia menjadi sampel penelitian yang disertai dengan surat pernyataan
2. Bersedia diberikan perlakuan penelitian selama 18 pertemuan
3. Memiliki hasil passing yang kurang maksimal

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu latihan passing on target dan passing diamond sebagai variabel bebas dan hasil passing sebagai variabel terikat.

Sebelum diberi perlakuan, dilakukan tes awal kemampuan passing sepak bola (pre-test). Kemudian semua sampel diberi perlakuan yang sama dalam melakukan variasi latihan passing on target dan latihan passing diamond. Perlakuan ini diberikan selama 18 kali pertemuan, (6 minggu dengan volume latihan 3 kali seminggu). Menurut Michael et,al (2006: 4) “four to six weeks of high intensity power training is an optimal length of time for the cns to be stressed without excessive strain or fatigue” yang dimaksud empat sampai enam minggu pelatihan intensitas tinggi adalah panjang optimal waktu untuk latihan ditekankan tanpa ketegangan yang berlebihan atau kelelahan. Selanjutnya dilakukan terakhir yaitu tes passing sepakbola (post-test) yang diperoleh kemudian diolah dengan prosedur statistik dengan menggunakan perhitungan t-hitung, uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut dijelaskan secara rinci desai prosedur pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.1. Desain Penelitian

Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
T1	<i>Passing on target dan passing diamond</i>	T2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil test pengukuran yang dilakukan dilapangan merupakan temuan penelitian selama 6 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik

menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 4.1. Hasil data Pre-test dan Post-test Tes hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun.

Deskripsi Data	Hasil <i>Passing</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	6-10	11-15
Nilai Rata-rata	8,13	13,2
Simpangan baku	1,24	1,42
Beda rata-rata	5,06	
Simpangan baku beda	0,79	
t-hitung	20,05	
t-tabel	1,76	

Berdasarkan data pre-test dan post-tes Tes hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun dapat dideskripsikan data penelitian yaitu pada data pre-test diperoleh rentang hasil passing atlet sebesar 6-10. Nilai rata-rata passing sepakbola atlet diperoleh 8,13 dan simpangan baku data diperoleh 1,24. Selanjutnya pada data post-test Tes Passing sepakbola Pada Atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun dapat dideskripsikan data penelitian yaitu pada data post-test diperoleh rentang hasil, passing atlet sebesar 11-15. Nilai rata-rata passing sepakbola atlet diperoleh 13,2 dan simpangan baku data diperoleh 1,42.

Setelah mendapatkan data baku penelitian yaitu data pre-test dan post test passing sepakbola atlet maka dilakukannya pengujian hipotesis menggunakan uji-t dependent sehingga diperoleh beda rata-rata pre-test dan post-test sebesar 5,06. Data simpangan baku beda sebesar 0,79. Berdasarkan data beda dan simpangan baku beda maka dilakukannya pengujian uji T dependen untuk melihat latihan passing on

target dan latihan passing diamond terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun dan diperoleh T-hitung sebesar 20,05. Untuk mengetahui pengaruh antar variabel maka dibandingkan dengan T-tabel sebesar 1,76. Hasil hipotesis pada penelitian ini $t\text{-hit} > t\text{-tab}$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Agar dapat mempertahankan permainan dan mengontrol ritme permainan sehingga dapat menyusun strategi dalam menghasilkan gol ke gawang lawan. Mahmuddin (2015:15) Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan.

Pada penelitian ini membahas dan menguji Apakah ada pengaruh latihan passing on target dan latihan passing diamond terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun. Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test latihan passing on target dan latihan passing diamond terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun. Berdasarkan hasil penelitian Fathony, P (2016) ada pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap kemampuan passing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan. Dengan demikian passing on target bertujuan untuk meningkatkan ketepatan passing dalam Sepak bola. Passing on target sesuai dengan tujuan dari passing yang dikemukakan oleh pakar ahli di atas yaitu pemain Sepak bola harus mampu

memindahkan bola secara tepat dan akurat kepada rekan satu tim yang berguna menjaga bola agar tetap dalam penguasaan bola apada tim. Menurut Dody Setyo Harjanto (2019) Model latihan passing diamond menekankan pada penguasaan teknik passing bawah sepakbola secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan passing yang sama kepada teman satu tim. Dengan demikian model latihan passing diamond dapat meningkatkan akurasi passing apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Dalam permainan formasi yang membentuk diamond yaitu formasi 4-4-2 karena memiliki pemain empat di tengah yang berfungsi untuk mengatur serangan.

Penelitian ini membuktikan kembali dan melihat seberapa besar pengaruh dari latihan passing on target dan latihan passing diamond terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun. Dari hasil pengolahan data yang dilakukan dapat dilihat bahwa bentuk latihan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil passing. Latihan Passing on target merangsang pergerakan pemain untuk melakukan passing sesuai target dan akurasi ke rekan. Latihan passing diamond merupakan bentuk latihan passing yang pendek yang terkonsep dan terstruktur sehingga memudahkan pemain dalam menghasilkan kerja sama yang baik antar pemain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan passing on target dan latihan passing diamond memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang merujuk pada rumusan masalah dan hipotesis penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing on target dan latihan passing diamond terhadap hasil passing atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun.



DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015: 1-1
- Akhmad Syiroj, Sunarno, A, Rahma Dewi. 2017. Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Man Rantau prapat. *Jurnal Pedagogik Olahraga* |p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877| Volume 03, Nomor 01, Januari - Juni 2017
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic Peformance*, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Eliasna N Sebayang dan Albadi Sinulingga. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14 – 16. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan* Volume 02, Nomor 01, Januari - Juni 2016,
- Herwin.(2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*.Yogyakarta :FIK UNY
- Harsono. 2001. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Ardi Nusri. 2018. *Buku panduan Tes Keterampilan Sepak Bola UntukSSB.: cipta prima nusantara*
- Hidayat Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak*
- Irianto, D.P. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irwansyah Siregar. 2015. Hubungan power otot lengan dan flexibility otot punggung terhadap kemampuan service dalam permainan bola voli. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015
- Luxbacher A. Joseph. 2008. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____.2004. *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- _____.2011 *.Sepak Bola Edisi kedua*. Jakarta : kharisma putra utama
- Mahmuddin, Aulia Rahman. 2015. Upaya meningkatkan hasil belajar sepakbola dengan penerapan variasi mengajar menggiring bola pada siswa/i kelas viii smp kartika 1 – 2 medan tahun ajaran 2014/2015. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia*
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan*



Dasar dan Teknik Dasar. Yogyakarta:
Program Studi Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. “Diklat”.
Yogyakarta: FIK UNY

Subagyo Irianto, dkk. (1995). Penyusunan
Tes Keterampilan Bermain Sepakbola
Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor
IKIP. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Sugiyono. (2009). Metodologi Penelitian
Pendidikan. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). Manajemen
Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan
Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta:
FIK UNY.

Sinuraya, J. B. (2020). Upaya Meningkatkan
Hasil Belajar Guling Depan Senam
Lantai Dengan Menggunakan
Permainan 3 Pos. *Jurnal Dunia
Pendidikan*, 1(1), 20-24.

Ginting, E., & Sari, L. P. (2020). Peningkatan
Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Masa
Covid-19 Dengan Cooperative
Learning. *Jurnal Dunia Pendidikan*,
1(1), 15-19.

Ginting, A., & Sari, D. M. (2021). Hubungan
Daya Ledak Otot Tungkai Dengan
Kemampuan Smash Normal Dalam
Permainan Bola Voli Pada Kegiatan
Eskul Di SMK Pencawan. *Jurnal Dunia
Pendidikan*, 1(2), 29-33.