

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPAUN *PASSING* SSB SILAMPARI KOTA LUBUKLINGGAU

Fibri¹, Sukasno², Hengky Remora³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau

Email: fibriby@gmail.com

Submitted: 2022-09-07

Published: 2022-09-28

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-09-16

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *passing* atlet SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni. Populasi dalam penelitian ini 26 orang adalah atlet SSB Silampari kota Lubuklinggau. Pengambilan sampel penelitian dilakukan secara *sampling perpus*, dimana sampel untuk kelompok eksperimen sebanyak 13 orang dan kelompok kontrol sebanyak 13 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes kemampuan *passing*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Hal ini dapat dilihat hasil nilai rata-rata *pre-test* pada kelas eksperimen sebesar 3,77 dan pada kelas Kontrol sebesar 3,85. Sedangkan nilai rata-rata pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan *passing* berpasangan sebesar 7,85, dan pada kelas kontrol yang diberikan pembelajaran dengan latihan biasa sebesar 5,92. Dengan demikian berarti nilai rata-rata kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol. Dari hasil analisis data menggunakan uji beda rata-rata (*Independent Sample T-test*) diperoleh nilai tes akhir di $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,001 < \text{Sig} = 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima.

Kata kunci : *passing*, berpasangan, SSB Silampari

ABSTRACT

This research was motivated by the low *passing* ability of SSB Silampari athletes in Lubuklinggau City. The purpose of this study was to determine the effect of paired *passing* practice on the *passing* ability of SSB Silampari, Lubuklinggau City. The research method used in this research is pure experiment. The population in this study 26 people were athletes from SSB Silampari, Lubuklinggau city. The research sample was taken by *perpus* sampling, where the sample for the experimental group was 13 people and the control group was 13 people. Data collection is done by *passing* ability test technique. The collected data was then analyzed using the similarity test of two averages. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that there is an effect of paired *passing* practice on the *passing* ability of SSB Silampari, Lubuklinggau City. This can be seen from the results of the average *pre-test* in the experimental class of 3.77 and in the control class of 3.85. While the average value in the experimental class after being given treatment by using paired *passing* exercises was 7.85, and in the control class which was given learning with ordinary exercises was 5.92. Thus, it means that the average value of the experimental class is greater than the control class. From the results of data analysis using the average difference test (*Independent Sample T-test*), the final test score was obtained at $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.001 < \text{Sig} = 0.05$, then H_0 was rejected, H_a was accepted.

Keywords: *passing*, pairing, SSB Silampari

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang erat hubungannya dengan pengembangan. Pengembangan olahraga telah menjadi program pemerintah dalam upaya meningkatkan mutu kehidupan berbangsa dan bernegara. Pembinaan dalam olahraga merupakan hal yang sangat penting, sebab pembinaan merupakan dasar untuk pengembangan dan kemajuan olahraga. Sesuai dengan Undang Undang Dasar No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu bahwa segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial secara berkelanjutan melalui kompetensi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan olahraga sangat cepat karena ditunjang dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi yang memadai. Olahraga sekarang tidak semata untuk mengisi waktu luang akan tetapi kesadaran manusia akan pentingnya olahraga sudah semakin meningkat

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen murni/eksperimen sungguhan. Menurut Arikunto (2013:3), "Penelitian eksperimen adalah sebagai suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor yang mengganggu." Masih menurut Arikunto (2013:3), menyatakan "Eksperimen murni merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompok-

kelompokkan menurut jenis, sifat, atau kondisinya." Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design*. Menurut Sugiyono (2010:75), "*True Experimental Design* digunakan karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen".

Tabel. 1

Desain Penelitian

Group	Pretest	Treatment (Perlakuan)	Posttest
E	O ₁	X	O ₃
K	O ₂	--	O ₄

Sumber : Sugiyono (2010:110)

Keterangan.

E : Kelas eksperimen

K : Kelas kontrol

O₁ dan O₂ : Pelaksanaan tes awal

O₃ dan O₄ : Pelaksanaan tes Akhir

X : Latihan *passing* berpasangan

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Taman Olahraga Silampari (TOS) yang beralamat di Jalan Bandara Silampari Kelurahan Lubuklinggau Timur I Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data penelitian diperkirakan sebanyak 14 kali dan dilaksanakan selama 5 minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at pukul 15.00 s.d 17.00 WIB.

Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2010:60) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu 1 variabel bebas (X) dan 1 variabel terikat (Y).

Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah latihan *passing* berpasangan (X).

Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah latihan kemampuan *passing* (Y).

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah

Latihan *passing* berpasangan adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Kemampuan *passing* adalah kecakapan dalam mengumpan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai awal pola serangan kepada lawan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *passing* atlet sesudah dan sebelum diberikan *treatment*.

Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Meteran, Bola kaki, Peluit, Bendera, Kapur penanda atau tali raffia, cones

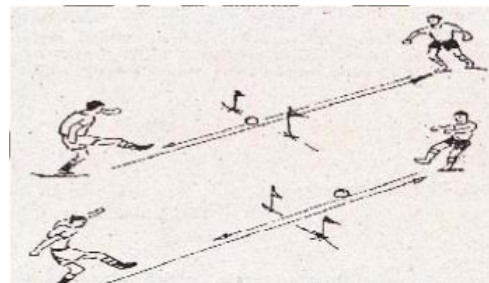
Formulir data dan alat test.

Tata cara pembuatan instrument test

Membuat garis start dan garis finish, Menyusun cones diletakan di tengah setelah garis start dan finis dengan jarak antara start dan finish yaitu berjarak 10 meter.

Langkah-Langkah pelaksanaan test

Testee berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran, *Testee* diberi aba-aba dari tester untuk bersiap melakukan tendangan, *Testee* diberi 10 kali kesempatan menendang



Prosedur Penilaian

Gerakan dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah pasangan yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola sampai mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar/tidak sampai mendapatkan nilai 0 (Subroto, 2017:12-14).

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSB Silampari dengan sampel penelitian berjumlah 26 orang dengan 13 atlet untuk kelas eksperimen dan 13 atlet untuk kelas kontrol. Pengambilan data penelitian ini didapat melalui instrumen tes passing.

Deskripsi Data

Deskripsi data *Pre-test*

Pre-test adalah kemampuan awal yang dimiliki atlet sebelum diberikan perlakuan. *Pre-test* dilakukan di kelas eksperimen maupun di kelas kontrol. Untuk rekapitulasi hasil perhitungan nilai rata-rata *pre-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 2
Rekapitulasi Data Hasil *Pre*
Test

No	Kelas	N	Rata-Rata
1	Eksperimen (Latihan passing berpasangan)	13	3,77
2	Kontrol	13	3,85

(Sumber: Data Olahan, Tahun 2022)

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa kelas eksperimen (latihan passing berpasangan) diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,77 dengan jumlah 13 atlet. Selanjutnya pada kelas kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,85 dengan jumlah 13 atlet. Jadi secara deskriptif kemampuan passing pada *pre-test* kelas kontrol sedikit lebih tinggi dari pada kelas eksperimen.

Deskripsi Data *Post-test*

Kemampuan akhir atlet dalam penguasaan latihan passing merupakan hasil latihan yang diperoleh atlet setelah mengikuti proses latihan dengan diberi perlakuan yaitu pada kelas eksperimen menggunakan latihan passing berpasangan dan kelas kontrol menggunakan latihan biasa. Kemampuan akhir atlet ini dapat diperoleh melalui *post-test*. Untuk rekapitulasi hasil perhitungan nilai rata-rata *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 3
Rekapitulasi Data Hasil *Post*
Test

No	Kelas	N	Rata-Rata
1	Eksperimen (Latihan passing berpasangan)	13	7,85
2	Kontrol	13	5,92

(Sumber: Data Olahan, Tahun 2022)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kelas eksperimen (Latihan passing berpasangan) diperoleh nilai rata-rata sebesar 1,66 dengan jumlah 13 atlet. Selanjutnya pada kelas kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,92 dengan jumlah 13 atlet. Jadi secara deskriptif kemampuan passing pada *post-test* kelas eksperimen lebih tinggi dari pada kelas kontrol.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen (latihan passing berpasangan) serta data hasil *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol memiliki perbedaan nilai rata-rata Kemampuan Passing atlet. Adapun perbedaan Kemampuan

Passingatlet dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4
Perbedaan Kemampuan PassingKelas
Eksperimen dan Kontrol

No	Nilai	Rata-Rata	
		Eksperimen	Kontrol
1	<i>Pre Test</i>	3,77	3,85
2	<i>Post Test</i>	7,85	5,92
Peningkatan		4,08	2,07

(Sumber: Data Olahan, Tahun 2022)

Dari tabel 4.3 diperoleh data nilai rata-rata *Pre-test* eksperimen sebesar 3,77 dan nilai *Post-test* nya sebesar 7,85. Maka terdapat peningkatan nilai rata-rata pada kelas eksperimen sebesar 4,08. Sedangkan nilai rata-rata *Pre-test* kontrol sebesar 3,85 dan nilai *Post-test* nya sebesar 5,92. Maka terdapat peningkatan nilai rata-rata pada kelas kontrol sebesar 2,07. Hal ini berarti peningkatan nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dari pada kelas kontrol.

Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normalnya suatu data dengan menggunakan bantuan SPSS Versi 16. Kriteria pengujian normalitas sebagai berikut: Jika

signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Adapun untuk hasil perhitungan uji normalitas data *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan tabel di atas, data *pre-*

test kelas eksperimen (latihan passing berpasangan) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,891, jika dibandingkan dengan 0,05, maka $0,891 > 0,05$ dengan demikian sampel data *pre-test* untuk kelas eksperimen berdistribusi normal, selanjutnya data *pre-test* kelas kontrol (latihan biasa) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,758, jika dibandingkan dengan 0,05, maka $0,758 > 0,05$ dengan demikian sampel data *pre-test* untuk kelas kontrol berdistribusi normal. Adapun data *post-test* kelas eksperimen (latihan passing berpasangan) memiliki

nilai signifikansi sebesar 0,621, jika dibandingkan dengan 0,05, maka $0,621 > 0,05$ dengan demikian sampel data *post-test* untuk kelas eksperimen berdistribusi normal, selanjutnya data *post-test* kelas kontrol (latihan biasa) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,662, jika dibandingkan dengan 0,05, maka $0,662 > 0,05$ dengan demikian sampel data *post-test* untuk kelas kontrol berdistribusi normal.

Analisis Uji Homogenitas

Uji homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimaksudkan untuk mengetahui keadaan varian kedua kelompok sama ataukah berbeda. Kriteria pengujian homogenitas sebagai berikut: Jika signifikansi $> 0,05$, kedua varian kelompok adalah homogen dan jika signifikansi $\leq 0,05$ maka kedua varian kelompok tidak homogen. Adapun untuk hasil perhitungan uji homogenitas data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 5
Hasil Rekapitulasi Uji
Homogenitas *Pre-test* dan *Post-test*
Test of Homogeneity of Variances
Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.043	1	13	.836

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.629	1	13	.432

(Sumber: Data Olahan, Tahun 2022)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data *pre-test* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,836, jika dibandingkan dengan 0,05, maka $0,836 > 0,05$, dengan demikian data *pre-test* untuk kelas eksperimen dan kontrol memiliki variasi yang sama (homogen). Sedangkan data *post-test* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,067, jika dibandingkan dengan 0,05, maka $0,067 > 0,05$, dengan demikian data *post-test* untuk kelas eksperimen dan kontrol memiliki variasi yang sama (homogen).

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas, kedua kelompok data *pre-test* maupun *post-test* adalah normal dan homogen. Oleh karena itu dapat dilakukan uji hipotesis yaitu dengan uji beda dua rata-rata antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berdasarkan analisis perhitungan uji beda rata-rata untuk data *post-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa data *post-test*

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means	
	Mean Difference	Std. Error Difference
Equal variances assumed	12.16667	3.36639
Equal variances not assumed	12.16667	3.36639

memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001, jika dibandingkan dengan nilai signifikansi, maka 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Oleh karena itu H_0 ditolak, yang artinya pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Hal ini dapat dilihat hasil nilai rata-rata *pre-test*

pada kelas eksperimen sebesar 3,77 dan pada kelas Kontrol sebesar 3,85. Sedangkan nilai rata-rata pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan passing berpasangan sebesar 7,85, dan pada kelas kontrol yang diberikan pembelajaran dengan latihan biasa sebesar 5,92. Dengan demikian berarti nilai rata-rata kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol. Dari hasil analisis data menggunakan uji beda rata-rata (*Independent Sample T-test*) diperoleh nilai tes akhir di Sig.(2-tailed) = $0,001 < \text{Sig} = 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima.

Daftar Pustaka

- Alayubi. (2020). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan dan Berkelompok Terhadap Akurasi *Passing* Pada Siswa SSB Sari Putra. *Journal Olahraga Prestasi*, 2020:14.
- Arikunto. (2010). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. (2013) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata. (2014). *Dasar Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta : (ID) Cerdas Jaya.
- Dwidharto, dkk. (2019). *Bahan Mengajar dan Melatih Sepak Bola* : Semarang. Rineka Cipta.
- Gifford. (2017). *Pedoman Pelatihan Fitness Centre*. Jakarta: (ID) Cerdas Jaya.
- Hadi. (2017). *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Irianto. (2015). *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Kusuma. (2015). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Kalasan. *Jurnal Olahraga*.
- Luxbacher. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke. (2013). *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetisi
- Muchtar. (2015). *Dasar Bermain Sepakbola*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Intan
- Ngurah, I Gusti. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.
- Rubianto. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Karya Ilmu.
- Sajoto. (2014). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Sarumpaet. (2015). *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Setiawan, Dodi. (2020). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola Pada SSB Bina Putra usia 10-20 Tahun di Kabupaten Blora Tahun 2019. *Jurnal Olahraga*.