



**PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN PASSING  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**Tarju<sup>1</sup> Ribut Wahidi<sup>2</sup>**

**STKIP Muhammadiyah Kuningan**

**email: [ributwahidi37@gmail.com](mailto:ributwahidi37@gmail.com)**

---

**Abstrak**

*Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode padat dan metode distribusi terhadap peningkatan Passing dalam cabang olahraga sepak bola. Untuk mengetahui atau meneliti tentang perbedaan perbandingan pengaruh dari kedua variabel tersebut, maka digunakan metode penelitian eksperimen. Dalam metode ini penulis melakukan suatu percobaan berupa pemberian atau perlakuan terhadap dua kelompok sampel berupa metode latihan padat untuk kelompok A dan metode latihan distribusi untuk kelompok B. Dalam pengambilan data tes awal untuk mengetahui data awal sampel sebelum diberi perlakuan dan tes akhir untuk mengetahui peningkatan hasil latihannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola Bintang Timur, sebanyak 40 orang. Dengan sampel penelitiannya sebanyak 40 orang. Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa : Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara pengaruh metode latihan distribusi dengan metode latihan padat terhadap peningkatan Passing dalam cabang olahraga sepak bola. Terdapat interaksi yang signifikan antara kelompok metode latihan distribusi dan metode latihan padat terhadap peningkatan Passing dalam cabang olahraga sepak bola. Dalam hal ini, metode latihan distribusi memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan metode latihan padat yang dilihat dari terhadap peningkatan Passing dalam cabang olahraga sepak bola untuk atlet pemula usia 12 – 13 tahun.*

**Kata kunci :** Metode, Latihan, Passing, Sepakbola.

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine differences in the effect of solid methods and distribution methods to increase Passing in the sport of football. To know or examine the comparative differences influence of both these variables, the research method experiment. In this method the authors conducted an experiment in the form of gifts or the treatment of the two groups of samples of solid training method for group A and group training methods for the distribution of B. In the initial test data collection to determine the initial data before the sample was treated and the final test to determine the increase results training. The population in this study were students of the school football star, as many as 40 people. With research samples as many as 40 people. After processing the data and statistical analysis we concluded that: There is no significant difference between the effects of training methods of distribution methods to increase Passing solid training in the sport of football. There was a significant interaction between group training methods of distribution and methods to increase Passing solid training in the sport of football. In this case, the method of distribution exercise a significant influence compared with solid training methods are seen from the increase in Passing in the sport of football for beginner athletes aged 12-13 years.*

**Keywords:** Training Methods, Passing, Football.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerja sama pemain dalam satu kesebelasan. Pada permainan sepak bola teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya: teknik menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola. Menurut Kosasih (1999:216), membagi teknik dasar bermain sepak bola menjadi enam bagian yaitu : “Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola”.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola antara lain menendang bola. Teknik dasar menendang bola terdiri dari beberapa jenis tendangan. Mengenai hal ini Luxbacher yang diterjemahkan oleh Wibawa (1997:11), menjelaskan bahwa: “Ada tiga teknik dasar untuk menendang bola yaitu dengan bagian dalam kaki (*in side – of the foot*), dengan bagian samping luar kaki (*out side – of the foot*), dan dengan kura-kura kaki (*instep*)”.

Fungsi tendangan dalam cabang sepak bola, terdiri dari tiga macam yaitu : tendangan dapat dipergunakan untuk mengoper bola (*passing*), menghalau bola, bahkan mencetak gol. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Sucipto dkk (1999/2000:17), bahwa : “Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*Passing*), menembak ke gawang (*Shooting at the goal*) dan menyapu untuk mengagalkan serangan lawan (*Sweeping*). Tendangan untuk mengoper (*passing*) terbagi dalam dua bagian yaitu : tendangan jarak dekat (*short pass*) dan tendangan jauh (*long pass*).

Tendangan jarak dekat identik digunakan untuk mengoper pada kawan yang dekat, juga mempunyai peranan yang sangat penting salah satunya yaitu untuk meraih kemenangan. Mengenai peranan teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola, Soejoedi (2005:93), menjelaskan sebagai berikut : “*Short passing* atau operan jarak dekat adalah mengoperkan bola ke teman yang berdiri dekat melalui tendangan“. Faktor yang dapat mempengaruhi proses maupun keberhasilan belajar gerak baik dalam ruang lingkup pendidikan jasmani maupun pelatihan olahraga, diantaranya; faktor internal dan eksternal, mengenai faktor internal dan eksternal Lutan (2000:322), menjelaskan bahwa : “Faktor–faktor internal adalah faktor–faktor yang ada pada diri anak itu sendiri sedangkan faktor eksternal adalah faktor–faktor yang ada di luar diri anak yang dapat dimanipulasi guna memperkembangkan anak tersebut dalam segala potensi internalnya”. Kemampuan seseorang secara alamiah akan berkembang dengan sendirinya sesuai dengan proses pertumbuhan, perkembangan, kematangan dan pengalaman serta faktor latihan. Kemampuan gerak adalah gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan. Faktor penyebab perbedaan hasil belajar/berlatih gerak adalah tingkat kemampuan *motor educability*. *Motor educability* merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor yang bersifat internal (ada pada diri anak), Mathew’s (2000:150), mengatakan bahwa : “*The case with wich person learns new skill is refer to as motor educability*”. Artinya bahwa kemudahan seorang individu mempelajari keterampilan baru itu tergantung pada *motor educability*.

Berdasarkan observasi dan pengamatan di lapangan dari tanggal 01 s.d. 10 Maret 2016, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran atau pelatihan sangat berbeda-beda, metode padat dan metode distribusi, merupakan beberapa metode yang dapat digunakan oleh guru atau pelatih. Keberagaman metode latihan yang digunakan menggambarkan proses pemberdayaan yang beragam. Di samping itu, keberadaan kondisi siswa yang berasal dari berbagai lapisan masyarakat akan menambah perbedaan hasil latihan, apalagi penilaian terhadap keberhasilan suatu pembinaan sering dilihat dari keberhasilannya memenangkan pertandingan, sedangkan kualitas keterampilan seseorang secara teoritis bergantung pada bakat dan latihan.

Metode atau alat yang digunakan dalam proses belajar mengajar atau pelatihan dipilih berdasarkan tujuan dan bahan yang telah ditentukan sebelumnya. Metode atau alat berfungsi sebagai jembatan penghubung antara bahan pelajaran dengan tujuan yang akan dicapai. Karena dengan metode latihan yang hendak digunakan akan mempengaruhi hasil latihan pemain. Banyak faktor yang mempengaruhi terhadap penggunaan metode latihan, yang dalam prosesnya juga akan mengakibatkan terjadinya perbedaan perubahan dalam perilaku gerak manusia. Berkaitan dengan penggunaan waktu dalam proses latihan, maka metode yang digunakan dalam hal ini adalah metode padat (*massed practice*) dan metode berdistribusi (*distributed practice*). Pengertian dari kedua metode tersebut diungkapkan diantaranya oleh Singer (2005:379), yaitu : “Metode padat adalah cara latihan yang konsisten dan terus menerus tanpa banyak istirahat, sedangkan metode distribusi adalah latihan yang

memiliki waktu istirahat relatif lebih lama”.

Secara teknis keuntungan dari metode latihan padat yaitu suatu cara dalam latihan dengan melakukan teknik gerakannya berulang-ulang dalam waktu latihan yang relatif lebih singkat, kemungkinan yang akan terjadi siswa melakukan tugas gerak dengan cepat sesuai waktu yang telah ditentukan oleh pelatih. Kerugian dari metode padat adalah jadwal istirahat dari setiap sesi latihan hanya sedikit sehingga akan cepat menimbulkan kelelahan yang akan memberi efek terhadap kejenuhan dalam latihan. Secara teknis keuntungan dari metode distribusi adalah suatu cara dalam melakukan teknik gerakan yang diberikan secara berulang-ulang dengan adanya waktu istirahat, sehingga kelelahan akan menyusut dan siswa dapat mengukur atau memperhitungkan kembali tentang gerakan yang akan dilakukan pada sesi latihan berikutnya. Kerugian dari metode distribusi hanya menyita waktu yang relatif lebih lama dalam proses latihan.

Telah banyak para ahli khususnya para ahli di Negara Amerika yang telah meneliti tentang efektifitas dari kedua metode tersebut terhadap keterampilan gerak Magill (2005:373-374), yang mengutip hasil penelitian Ellis pada tahun 1978 mengungkapkan bahwa : “Latihan padat memudahkan kemampuan keterampilan gerak”. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Carron (2001) dalam sebuah laboratorium eksperimennya seperti latihan berdistribusi belajar gerak, dan penampilan gerak bahwa : “Penampilan optimal berdasarkan dua penjadwalan latihan padat, dan latihan berdistribusi dan retensi keterampilan gerak”.

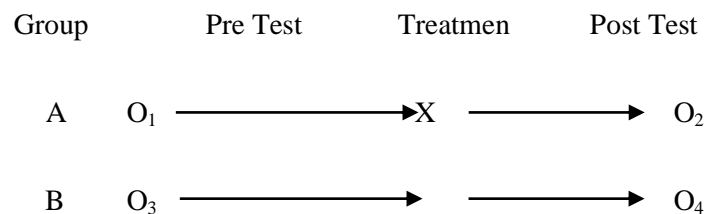
## **METODE PENELITIAN**

Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bentuk *quasi eksperimental* Sugiyono (2014:116) bentuk eksperimen ini merupakan pengembangan dari *true eksperimental*, yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar

yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan, kendati kelompok yang ada diberi *pre-test* kemudian diberikan perlakuan yang berbeda, dan terakhir diberikan *post-test*. Menurut Sugiyono (2014:116) desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. *Non-equivalent Group pretest-posttest design*  
(sugiyono (2014:116))



Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula Siswa Sekolah Sepak Bola Bintang Timur Ciawigebang 40 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui populasi seadanya. Ibrahim dan Sudjana (2004:167), menjelaskan, “Pengambilan sebagian dari populasi berdasarkan seadanya data atau kemudahannya mendapatkan data tanpa perhitungan kerepresentatifannya, dapat digolongkan ke dalam sampel seadanya”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka sampel sebanyak 40 orang dari Siswa Sekolah Sepak Bola Bintang Timur Ciawigebang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel proporsi atau sampelimbangan ini dilakukan untuk menyempurnakan penggunaan teknik sampel berstrata atau sampel kelas, dengan kata lain pengambilan sampel ini *total sampling*. Oleh karena itu, untuk

memperoleh sampel yang *representative*, pengambilan subyek dari setiap strata atau kelas ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subyek dalam masing-masing strata atau kelas.

Menurut Sugiyono (2010: 133) “ Dalam penelitian kuantitatif, peneliti akan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data, sedangkan dalam penelitian kualitatif-naturalistik peneliti akan lebih banyak menjadi instrumen, karena dalam penelitian kualitatif peneliti merupakan key instruments. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen-instrumen penelitian sudah ada yang dibakukan, tetapi masih ada yang harus dibuat peneliti sendiri”. Instrument yang digunakan untuk mengukur peningkatan *passing* menggunakan tes *passing* bola dari Nurhasan. Agar penelitian menjadi konkrit,

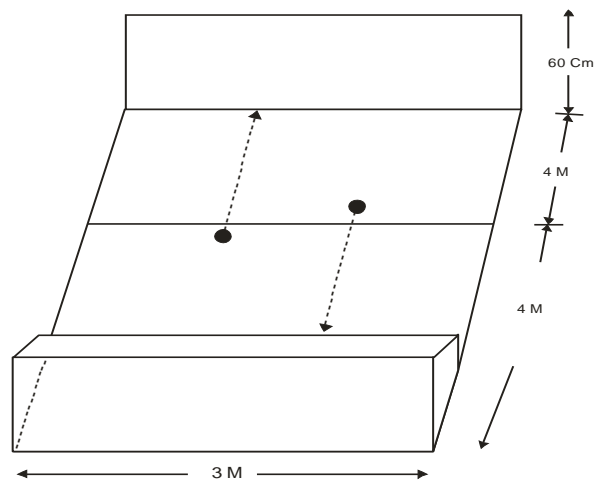
maka perlu ada data. Data tersebut diperoleh dengan cara melaksanakan pengetesan pada awal dan pada akhir eksperimen sebagai data akhir dari masing-masing kelompok. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan dan perbedaannya dari kedua kelompok yang merupakan tujuan akhir eksperimen. Dalam

pengumpulan data digunakan Tes *passing* Bola dari Nurhasan (1999:97), dalam buku Tes dan Pengukuran, sebagai alat tesnya dengan tingkat validitas 0.82 dan reliabilitas 0.93.

Untuk lebih jelasnya mengenai lapangan tes sepak tahan bola dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 2. Diagram lapangan tes sepak tahan bola

Nurhasan (1999:99)



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku diketahui, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas

dengan menggunakan uji kenormalan Lilliefors. Seperti yang dijelaskan sebelumnya yang akan digunakan di dalam menganalisis data, yaitu pendekatan parametrik atau pendekatan non parametrik.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Metode Latihan Eksperimen Dan Metode Latihan Kontrol

Kelompok	Periode Tes	Lo-hitung	L-tabel	Kesimpulan
Latihan Dengan Metode Padat	Tes Awal	0.1549	0.258	Normal
	Tes Akhir	0.2390	0.258	Normal
Latihan Dengan Metode Distribusi	Tes Awal	0.2005	0.258	Normal
	Tes Akhir	0.2241	0.258	Normal

Berdasarkan Tabel 4.2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa Nilai L dari daftar = 0.258. Sedangkan nilai  $L_0$  tes awal kelompok latihan dengan metode padat sebesar = 0.1549,  $L_0$  tes akhir = 0.2390. Kriteria pengujiannya adalah: tolak hipotesis nol jika  $L_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan metode padat berdistribusi normal, karena nilai  $L_0$  lebih kecil dari nilai L tabel. Selanjutnya Nilai  $L_0$  tes awal kelompok latihan dengan metode distribusi sebesar = 0.2005, nilai  $L_0$  tes akhir = 0.2241. Kriteria pengujiannya adalah: tolak hipotesis nol jika  $L_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan metode distribusi berdistribusi normal, karena nilai  $L_0$  lebih kecil dari nilai L tabel. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas dari data hasil tes tersebut dengan menggunakan uji kesamaan dua variansi

Hasil penghitungan analisis variansi dua arah (ANAVA), tentang perbedaan antara metode latihan padat dan metode distribusi terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola diperoleh bahwa F hitung interaksi sebesar 4.21 yang lebih besar dari F tabel sebesar 4.11 pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  ( $dk = n - 4 = 36$ ). Dengan demikian  $H_0$  ditolak, yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil latihan antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola.

Oleh karena terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan, maka harus dibuktikan melalui pengujian lanjut dengan menggunakan uji Tukey's bahwa interaksi antara pengaruh kelompok metode latihan padat dan metode latihan distribusi dalam cabang olahraga sepak bola tidak menunjukkan perbedaan hasil latihan yang

signifikan. Oleh karena dari hasil penghitungan selisih (gain) diperoleh  $q_0$   $0.10 < HSD (1.07)$ , maka tidak terdapat interaksi yang signifikan antara kelompok metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan padat terhadap peningkatan *passing* dalam cabang olahraga sepak bola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan distribusi terhadap peningkatan *passing* dalam cabang olahraga sepak bola.
3. Dalam hal ini, metode latihan padat dan metode latihan distribusi dapat memberikan pengaruh yang sama terhadap *passing* dalam cabang olahraga sepak bola untuk atlet pemula usia 12 – 13 tahun. Sedangkan terdapat interaksi yang signifikan antara kelompok metode latihan distribusi dan metode latihan padat terhadap peningkatan *passing* dalam cabang olahraga sepak bola. Dalam hal ini, metode latihan distribusi memberikan pengaruh yang signifikan

dibandingkan dengan metode latihan padat terhadap peningkatan *passing* dalam cabang olahraga sepak bola untuk atlet pemula usia 12 – 13 tahun.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kosasih, Engkos. 2001 “*Olahraga Teknik dan Program Latihan*”. Jakarta: Akademika Presindo
- Lutan. 2000. “Perkembangan anak”. Jakarta : Rineka Cipta
- Lutan. 2008. “Perkembangan anak”. Jakarta : Rineka Cipta
- Carron. 2001. “*Pendidikan Jasmani dan Olahraga*”. Jakarta: Rineka Cipta.
- Magill. 2005. “ Macam-macam Metode Latihan”. Bandung : Permadi
- Nurhasan. 1999. “Tes Pengukuran”. Yogyakarta: Kanisius.
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 1-10. Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/27>
- Singer. 2005. “ Metode Latihan”. Bandung. Pustaka
- Soejoedi 2005. “ Permainan Sepakbola”. Semarang : Kanisius
- Sucipto, dkk. 2000. “Sepakbola”. Jakarta : Pustaka Setia.