

Pengaruh Latihan Variasi *Passing Control* Terhadap Kemampuan *Passing Control* Pemain Ps. Lingsar Tahun 2022

¹P. Muhammad Yusuf, ²Fadli Zainuddin

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Article Info

Article history:

Accepted: 11 Januari 2023

Publish: 24 Januari 2023

Keywords:

Latihan Variasi *Passing Control*,
Passing Control, Sepakbola

Abstrak

Latar Belakang : Perkembangan sepakbola di Nusa Tenggara Barat juga semakin berkembang, dengan banyaknya sekolah sepakbola kategori usia dini sampai dengan pembinaan klub sepakbola di masing - masing daerah yang ada di Nusa Tenggara Barat. Khusus untuk klub sepakbola yang ada di Kab Lombok Barat di Kecamatan Lingsar, PS. Lingsar. Program latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Variasi *Passing Control*. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kualitas *passing control* pemain PS. Lingsar. Latihan ini juga dilakukan dalam selang waktu tertentu yang dapat memacu kerja jantung dengan lebih keras sehingga dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan metabolisme tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Variasi *Passing Control* Terhadap Kemampuan *Passing Control* Pemain PS. Lingsar Tahun 2022. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif kualitatif, yang bermaksud untuk mengeksplorasi dan klarifikasi suatu fenomena atau fakta sosial, dengan jalan menjabarkan beberapa variabel yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Populasi penelitian ini adalah pemain PS. Lingsar yang berjumlah 15 orang. Perhitungan hasil penelitian dengan tehnik analisis data menggunakan rumus uji *t*. Uji *t* digunakan untuk membandingkan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak. Hasil penelitian nilai *t*-hitung (5,39) > dari *t*-tabel (1,753) dengan dengan demikian hipotesis nihil (*H*₀) ditolak dan hipotesis alternatif (*H*_a) diterima. Berdasarkan nilai rata-rata dari *pretest* sebesar 126 dan *posttest* sebesar 155 maka terdapat peningkatan hasil dari latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 29.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

P. Muhammad

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Email: pmyusuf@undikma.ac.id

1. PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola di Nusa Tenggara Barat juga semakin berkembang, dengan banyaknya sekolah sepakbola kategori usia dini sampai dengan pembinaan klub sepakbola di masing - masing daerah yang ada di Nusa Tenggara Barat. Khusus untuk klub sepakbola yang ada di Kab Lombok Barat di Kecamatan Lingsar, PS. Lingsar merupakan salah satu klub sepakbola yang cukup beprestasi, akan tetapi seiring waktu persaingan klub sepakbola semakin ketat sehingga variasi program latihan harus ditingkatkan untuk menunjang teknik dasar para pemain PS. Lingsar. Oleh karena itu untuk mendukung program latihan tersebut saya sebagai peneliti akan melaksanakan program penelitian di klub PS. Lingsar.

Salah satu Program latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Variasi *Passing Control*. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kualitas *passing control* pemain PS. Lingsar. Latihan ini juga dilakukan dalam selang waktu tertentu yang dapat memacu kerja jantung dengan lebih keras sehingga dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan metabolisme tubuh (Kravitz, 2014). Selain itu meningkatkan teknik dasar *passing control*.

Masalah dalam penelitian ini masih kurangnya kemampuan *passing control* pemain, dari pantauan di lapangan pada saat latihan dan bertanding masih banyak terjadi kesalahan *passing*

control. Untuk mengatasi masalah tersebut peneliti dan pelatih mengusulkan program Latihan Variasi *Passing Control* diterapkan ke program latihan, agar dapat meningkatkan teknik dasar *passing control* para pemain ke level yang paling tinggi.

Dari pembahasan diatas peneliti mengajukan hipotesis bahwa ada Pengaruh Latihan Variasi *Passing Control* Terhadap Kemampuan *Passing Control* Pemain PS. Lingsar Tahun 2022.

2. KAJIAN LITERATUR

Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud di sini yaitu setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Passing adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan dan ukuran lapangan yang besar dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan sepakbola menggunakan *passing*.

Pengertian sepak bola adalah merujuk pada permainan yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi pemain yang berada lapangan sebanyak sebelas orang. Dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif kualitatif, yang bermaksud untuk mengeksplorasi dan klarifikasi suatu fenomena atau fakta sosial, dengan jalan menjabarkan beberapa variabel yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode yang digunakan adalah eksperimental.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode yang digunakan adalah eksperimental. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan dengan mencoba suatu kondisi tertentu sesuai dengan teori-teori yang dilandasi secara sadar oleh peneliti (Mahardika, 2015).

Pada penelitian menggunakan pendekatan pre-experiment design yang bertujuan menjelaskan pengaruh dan analisa tentang penyebab terjadinya peristiwa sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dan didalam nya tidak ada kelompok kontrol. Penelitian ini untuk melihat seberapa besar Pengaruh Latihan Variasi *Passing Control* Terhadap Kemampuan *Passing Control* Pemain PS. Lingsar Tahun 2022. Jumlah sampel dalam penelitian 15 orang pemain PS. Lingsar. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *passing control*.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Data hasil tes *passing control*

No	Nama	Pretest	Posttest	D	D ²
1	A	6	8	2	4
2	B	8	9	1	1
3	C	7	7	0	0
4	D	7	9	2	4
5	E	8	12	4	16
6	F	6	6	0	0
7	G	8	10	2	4
8	H	8	11	3	9
9	I	10	12	2	4
10	J	9	9	0	0
11	K	12	14	2	4
12	L	7	12	5	25
13	M	9	11	2	4

14	N	11	13	2	4
15	O	10	12	2	4
Jumlah		126	155	29	83
Mean (M)		8,4	10,33	1,93	5,53

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{15(83) - (29)^2}{15-1}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{1245 - 841}{15-1}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{404}{14}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{28,85}}$$

$$t = \frac{29}{5,38}$$

$$t = 5,39$$

$$df = 15 - 1 = 14$$

$$d(24) = 5,39. p > 0,05$$

$$\text{Peningkatannya} = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

$$= \frac{29}{126} \times 100\% = 0.23\%$$

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan sepakbola dengan latihan variasi *passing control* dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kemampuan *passing control* pemain klub sepakbola PS Lingsar. Hasil latihan variasi *passing control* memberikan peningkatan kemampuan *passing control*. Hal ini menjadi tolok ukur seberapa besar keberhasilan program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada para pemain. *Passing* adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan dan ukuran lapangan yang besar dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan sepakbola menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Control merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Dari proses hasil latihan dan penelitian menunjukkan nilai t-hitung (5,39) > dari t-tabel (1,753) dengan demikian hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima.

Berdasarkan nilai rata-rata dari pretest sebesar 126 dan posttest sebesar 155 maka terdapat peningkatan hasil dari latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 29.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *variasi passing control* dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kemampuan *passing control* pemain PS. Lingsar. Hasil nilai t-hitung (5,39) > dari t-tabel (1,753) dengan demikian hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. nilai rata-rata dari *pretest* sebesar 126 dan *posttest* sebesar 155 maka terdapat peningkatan hasil dari latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 29.

SARAN

Untuk penelitian berikutnya semoga bisa lebih banyak program latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik pemain PS. Lingsar agar dapat meningkatkan performa para pemain pada saat dilapangan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Kravitz Len dan Zuhl Micah. 2014. *High Intensity Interval Training vs Continuous Cardio Training: Battle of the Aerobic Titans*. USA : ACSM Health and Fitness Summit.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNJ.