

---

## PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA TERHADAP KETERAMPILAN PASSING SISWA

Oleh

Sularno<sup>1</sup>, Abdur Rahim<sup>2</sup>, Dewi Utami<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS) Indramayu

Email: <sup>1</sup>[liliksularno@gmail.com](mailto:liliksularno@gmail.com), <sup>2</sup>[rahim@iai-alzaytun.ac.id](mailto:rahim@iai-alzaytun.ac.id), <sup>3</sup>[dewi@iai-alzaytun.ac.id](mailto:dewi@iai-alzaytun.ac.id)

---

### Article History:

Received: 13-10-2022

Revised: 20-10-2022

Accepted: 25-11-2022

### Keywords:

Basic Techniques, Passing, Soccer.

**Abstract:** *Passing is regarded as important skill when people play soccer. However, the footballers find difficulty to master it. This study aims to determine the effect of basic soccer technique training to improve the passing skills of the students in a private school in Indramayu. This quantitative study uses quasi-experimental design. To collect data, the researcher conducted an observation and gave two tests of pre-test and post-test for two different groups of treatment and control group. A documentation was also taken for data collection. The study found that basic soccer technique training has a significant and positive effect in improving the passing skills of the students.*

---

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Permainan sepak bola sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat baik laki-laki, perempuan, anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua. Di era modern saat ini sepak bola tidak lagi sebagai penyaluran hobi dan permainan rekreasi saja, tetapi sepak bola sudah menjadi profesi dan prestasi.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing tim berjumlah sebelas orang pemain dengan menggunakan bola sepak. Tujuan permainan ini adalah bagaimana kedua tim kesebelasan yang bertanding dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri dari serangan lawan (Muhajir: 2013). Permainan ini dilakukan sepenuhnya dengan keterampilan dan kepiawaian dalam memainkan bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang dapat menggunakan seluruh badannya.

Untuk bisa menjadi pemain yang handal, berkualitas dan bisa mencapai prestasi optimal diperlukan banyak komponen yang harus dikuasai, diantaranya meliputi penguasaan teknik dasar, strategi bermain, serta fisik dan mental yang baik. Melihat kompleksitas teknis dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh siswa diperlukan sistem dan intensitas latihan yang baik maka sebagai pelatih atau guru harus bisa membuat dan melaksanakan program latihan secara baik, terstruktur dan bisa memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih giat berlatih serta dapat memberikan pengalaman kepada siswa dengan melakukan ujicoba maupun pertandingan sepak bola.

Dalam bermain sepak bola teknik-teknik dasar seperti *passing*, kontrol, menggiring, menyundul, menendang, kemampuan fisik dan mental harus dimiliki dan dikuasai oleh

seorang pemain (Sucipto: 2000). Teknik dasar bermain sepak bola merupakan kemampuan seorang pemain untuk melakukan gerakan-gerakan dalam sebuah permainan sepak bola. Dengan penguasaan teknik dasar sepak bola yang mumpuni seorang pemain sepak bola mampu menguasai bola secara baik dan maksimal, serta dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan yang tidak perlu terjadi di lapangan.

Kemampuan *passing* bawah yang tidak tepat dan tidak akurat mengakibatkan bola tidak bisa diterima dengan baik dan tidak bisa dikuasai. Dalam permainan sepak bola akurasi *passing* bawah sangat dominan, dengan kemampuan *passing* bawah yang akurat bisa membuat permainan sepak bola menjadi semakin menarik. Kemampuan *passing* merupakan kemampuan yang perlu dikuasai dalam bermain sepak bola, sehingga seorang siswa memerlukan pembelajaran yang inovatif melalui latihan penguasaan teknik dasar dalam olahraga ini (Fathurohman: 2017). *Passing* memiliki peran yang sangat penting dan juga dominan dalam permainan sepak bola, terutama dalam hal melatih kerjasama tim untuk mencetak gol. Tanpa adanya keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola, tentu akan terkesan pemain bermain secara individual (Anwar: 2019).

Untuk mencapai hasil yang baik dalam penguasaan teknik dasar *passing*, maka seorang pemain harus mengetahui dan menguasai teknik dasar yang meliputi: pandangan mata kearah depan, posisi kaki tumpu dan kaki yang melakukan *passing* menggunakan permukaan kaki bagian dalam. Dengan demikian guru perlu menyiapkan pola latihan yang mampu menarik siswa. Akurasi tendangan dengan punggung kaki atau kura-kura, dimana untuk mencapai hasil yang baik diperlukan dukungan fisik terutama otot tungkai (Sinaga: 2018).

Dalam penelitian ini, penulis ingin meneliti tentang pengaruh latihan teknik dasar sepak bola terhadap keterampilan *passing* siswa kelas 5 (lima). Sekolah ini adalah institusi pendidikan swasta yang membina pelatihan sepak bola usia dini mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 6. Untuk itu perlu kiranya penanganan khusus dan serius sehingga bisa melahirkan pesepak bola-pesepak bola yang handal, berkualitas dan bisa menjadi pemain yang berprestasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dengan metode kuantitatif ini berjenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian eksperimen kuasi (*quasy experiment*) atau eksperimen semu. Penelitian ini bertujuan mencari pengaruh tertentu terhadap sesuatu yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono: 2018).

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 (lima) yang aktif mengikuti pelatihan sepak bola dengan berjumlah 20 (dua puluh) orang yang dibagi ke dalam dua kelompok berbeda yakni kelas kontrol dan kelas eksperimen dengan masing-masing kelompok berjumlah 10 (sepuluh) orang. Pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah (1) Tes (Pre-test dan Post-test), (2) Observasi, dan (3) Dokumentasi.

## Pembahasan

### 1. Latihan Teknik Dasar Sepak bola

Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Tim sepak bola yang baik dan

tangguh adalah skuat kesebelasan sepak bola yang semua pemainnya menguasai kemampuan dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola merupakan gerakan dasar dalam bermain seperti gerakan *passing*, menggiring bola, menendang, dan menyundul bola (Atiq: 2018).

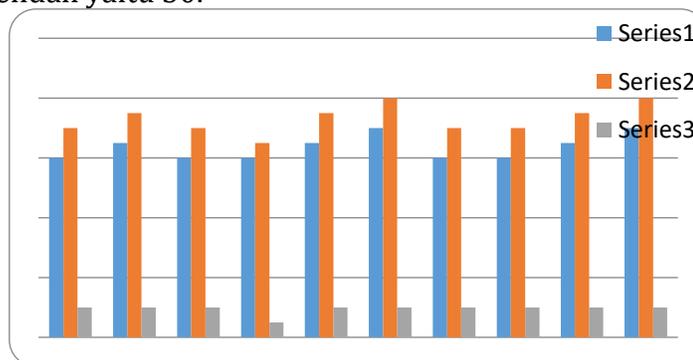
Untuk menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. prinsip-prinsip menendang bola terdiri dari: (1) pandangan mata, (2) kaki tumpu, (3) kaki yang menendang, (4) bagian bola yang ditendang, (5) sikap badan (Sukatamsi: 2001).

Untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa, peneliti memberikan tes sebelum dan sesudah latihan teknik dasar. Berdasarkan *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan di kelas kontrol, diperoleh penilaian yang disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1: Data Penilaian *Pre-test* dan *Post-test* Kelas Kontrol

No	Nama	Nilai Awal	Nilai Akhir	Peningkatan
1	Muh. Rijal Al Hanif	60	70	10
2	Rizal Aqilah Nabil	65	75	10
3	Dai Rijal Rafif	60	70	10
4	Salam Rizal Al Kamil	60	65	5
5	Rafi Dzikri Muhidin	65	75	10
6	Prabu Akbar Gumilang	70	80	10
7	Abdan Syakuro	60	70	10
8	Riyas Arun Syidad	60	70	10
9	Iftar Syauidi Fatan	65	75	10
10	Amos L ago Suwondo	70	80	10
Jumlah		635	730	75
Rata-rata		63,5	73	9,5

Berdasarkan hasil penghitungan pada table di atas data *pre-test* kelompok kelas kontrol hasil penilaian sangat beragam tetapi sama dengan hasil *pre-test* kelas eksperimen, nilai *pre-test* pada kelas kontrol masih belum mencapai ketuntasan kriteria minimal (KKM). Rata-rata nilai siswa yaitu 63,5. Angka tersebut menunjukkan bahwa rata-rata siswa masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Nilai tertinggi mencapai 100, sedangkan nilai terendah yaitu 30.



Gambar 1: Grafik Distribusi Nilai *Pre-test* dan Nilai *Post-test* Latihan Dasar Sepak Bola Kelompok Kontrol

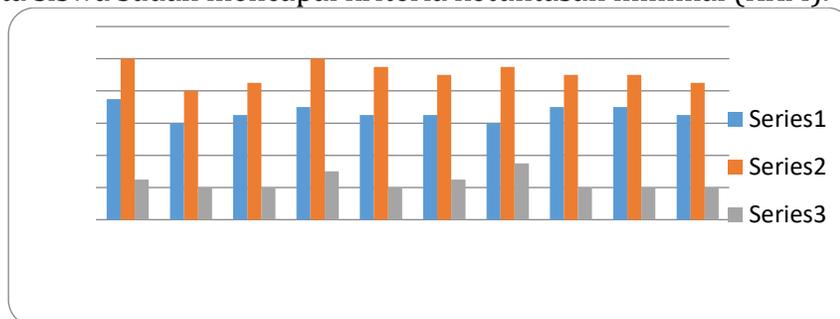
Berdasarkan *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan di kelas eksperimen, didapatkan data penilaian yang disajikan pada table 2 berikut:

**Tabel 2: Data Penilaian *Pre-test* dan *Post-test* Kelas Eksperimen**

No	Nama	Nilai Awal	Nilai Akhir	Peningkatan
1	Alfian Muh. Nabil	75	100	25
2	Muh. Noval Rizkullah	60	80	20
3	Ainal Yakin	65	85	20
4	Rahlil Dzihni Adam	70	100	30
5	Zidane El Sahid	65	95	20
6	Hamdan Setiawan	65	90	25
7	Karan Rakha Efendi	60	95	35
8	Einar Zeta Basthatan	70	90	20
9	Fadhil Gani	70	90	20
10	Rasendrya R.A.	65	85	20
Jumlah		665	910	235
Rata-rata		66,5	91	23,5

Berdasarkan hasil penilaian *pre-test* di atas kelompok eksperimen terlihat bahwa kemampuan siswa dalam memahami materi yang diberikan di kelas eksperimen sangat beragam. Berdasarkan ketuntasan kriteria minimal yang ditetapkan dalam latihan teknik dasar sepak bola terhadap keterampilan *passing* dengan nilai rata-rata 66,5 rata-rata nilai siswa secara keseluruhan masih dibawah KKM yaitu 73.

Setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan teknik dasar sepak bola hasil *post-test* tersebut, terjadi peningkatan pada rata-rata nilai siswa. Setelah dilakukan perlakuan pada proses pelatihan, rata-rata siswa mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM), rata-rata nilai keseluruhan mencapai 91. Angka tersebut menunjukkan bahwa rata-rata siswa sudah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM).



**Gambar 2 Grafik Distribusi Nilai *Pre-Test* dan Nilai *Post-Test* Latihan Dasar Sepak Bola Kelas Eksperimen**

## 2. Keterampilan *passing*

*Passing* dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang paling utama dan penting yang membuat permainan akan lebih menarik (Atiq: 2018). *Passing* adalah sebuah tindakan mengoper bola kepada teman satu tim (Eka:2021). Agar berhasil seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. *Passing* dalam sepak bola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). *Passing* bawah

bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

**Tabel 3 : Klasifikasi Data Capaian Nilai *Passing* Teknik Dasar Sepak Bola *Pre-Test* Kelas Kontrol**

Capaian Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
X<70	6 siswa	60%	Rendah
X>70	4 siswa	40%	Tinggi
Total	10 siswa	100%	

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat hasil nilai *passing* dalam teknik dasar sepak bola siswa berada pada kategori rendah frekuensinya sebanyak 6 siswa dari 10 siswa dengan persentase 60 % yang mendapatkan nilai dibawah 70 saat tes.

**Tabel 4: Klasifikasi Data Capaian Nilai *Passing* Teknik Dasar Sepak Bola *Post-Test* Kelas Eksperimen**

Capaian Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
X<70	4 siswa	40%	Rendah
X>70	6 siswa	60%	Tinggi
Total	10 siswa	100%	

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat hasil nilai *passing* dalam teknik dasar sepak bola siswa kelas 5 berada pada kategori tinggi frekuensinya sebanyak 6 siswa dari 10 siswa dengan persentase 60 % yang mendapatkan nilai *post-test* diatas 70. Hal ini menunjukkan dengan menggunakan teknik dasar sepak bola yaitu *passing* pada saat pembelajaran sepak bola dapat meningkatkan nilai.

a. Pengujian persyaratan analisis

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	20.40203269
Most Extreme Differences	Absolute	.274
	Positive	.183
	Negative	-.274
Test Statistic		.274
Asymp. Sig. (2-tailed)		.004 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
Uji Homogenas		

## Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil belajar SKI	Based on Mean	3.873	1	28	.059
	Based on Median	.465	1	28	.501
	Based on Median and with adjusted df	.465	1	19.827	.503
	Based on trimmed mean	2.850	1	28	.102

(Cetak  
Online)

ANOVA					
Teknik Dasar Sepak bola					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1203.333	1	1203.333	4.063	.054
Within Groups	8293.333	28	296.190		
Total	9496.667	29			

Berdasarkan tabel output *test of homogeneity of variances* di atas diketahui nilai signifikansi (sig) variabel hasil belajar pendidikan olahraga sepak bola pada siswa kelas kontrol dan kelas eksperimen sebesar 0,059. Karena nilai signifikansi  $0,059 > 0,05$  maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas dapat disimpulkan bahwa varian data hasil belajar pada kelas kontrol dan kelas eksperimen adalah sama dan homogen.

### b. Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Dependen

##### a) Uji dependen kelas kontrol

Dari hasil di atas dapat dilihat nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,00. Berdasarkan sebagai mana dasar pengambilan keputusan jika Sig (2-tailed) dibawah 0,05 maka data tersebut ada perbedaan. Sementara hasil di atas menunjukkan  $0,00 < 0,05$ . Artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yakni ada perbedaan signifikan di sampel antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelas kontrol.

##### b) Uji dependen kelas eksperimen

Dari hasil di atas dapat dilihat nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,00. Berdasarkan sebagai mana dasar pengambilan keputusan jika Sig (2-tailed) dibawah 0,05 maka data tersebut ada perbedaan. Sementara hasil diatas menunjukkan  $0,00 < 0,05$ . Artinya  $H_a$  gagal ditolak dan  $H_o$  ditolak yakni ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen.

#### 2. Uji Independen *T-test*

Berdasarkan output Independent Sampel Test pada bagian "Equal of Variances assumed" diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,054 > 0,05$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independen sampel t-test dapat disimpulkan bahwa  $H_o$  gagal ditolak dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil belajar siswa pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Sementara uji normalitas kolmogorof-smirnov dengan dasar pengambilan keputusan adalah (a) jika nilai signifikan lebih besar  $> 0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal; (b) jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal didapatkan hasil pada nilai signifikan 0,004<sup>c</sup> maka data penelitian berdistribusi normal.

Sementara uji homogenitas menghasilkan dua tabel yaitu *tabel tes of homogeneity of variance* dan tabel anova. Diketahui nilai signifikansi (sig) variabel hasil latihan olahraga sepak bola dengan teknik *passing* pada kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 0,059.

Karena nilai sig  $0,059 > 0,05$  maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas dapat disimpulkan bahwa varian data hasil belajar

Dari dua hipotesis yaitu: (1)  $H_a$ : Teknik dasar sepak bola berpengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa kelas 5 (lima). (2)  $H_o$ : Teknik dasar sepak bola tidak berpengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa kelas 5 (lima). Hasil ditemukan bahwa  $H_a$  gagal tolak dan  $H_o$  ditolak. Artinya teknik dasar sepak bola berpengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa kelas 5 (lima).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pengujian hipotesa serta pembahasan disimpulkan bahwa latihan teknik dasar sepak bola memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa kelas 5 (lima). Keterampilan *passing* sebagai satu dari beberapa keterampilan lain yang harus dikuasai oleh pemain dapat diwujudkan dengan pemberian latihan-latihan teknik dasar bermain sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggiat Mangatur S. 2018. Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 2 Palembang. Sriwijaya: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri.
- [2] Anwar, S & Rahmad, H. A. 2019. Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Hasil Passing Permainan Sepak Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Madarun Naim Desa Dedap Kecamatan Tasik Putri Puyu Ka Bupaten Kepulauan Meranti. Jurnal Online Mahasiswa: Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Vol 1 no. 1
- [3] Atiq, A. 2018. Model Latihan Teknik Dasar Sepak bola Berbasis Bermain untuk Atlit Pemula Usia 8-12 Tahun. Jakarta
- [4] Eka, A. & Srihandayani, T. 2021. Mandiri Belajar Tematik SD/MI kelas 4 PJOK. Bmedia.
- [5] Luxbacher, A. J. 2008. Sepak bola:Langkah-langkah Menuju Sukses.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- [6] Moh. Nur Fathony 2016. Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
- [7] Sugiyono, 2018. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, Bandung Alfabeta.
- [8] Subagyo Irianto, (2007). Pengembangan Kecakapan “David Lee”, untuk sekolahsepak bola usia 14-15 tahun, Tesis PPS-FIK UNY
- [9] Sucipto, dkk. 2000. Sepak bola.Jakarta, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- [10] Sukatamsi. 2001. Permainan Besar I Sepak bola. Jakarta: Universitas Terbuka

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN