

**PELATIHAN *PASSING* KE DINDING EMPAT REPETISI  
LIMA SET SELAMA ENAM MINGGU LEBIH BAIK  
DARIPADA PELATIHAN *PASSING* BERPASANGAN EMPAT  
REPETISI LIMA SET SELAMA  
ENAM MINGGU DALAM MENINGKATKAN KETEPATAN  
TEMBAKAN BOLA PADA SISWA PUTRA SDN 1 KEDIRI  
LOMBOK BARAT 2015**

Oleh:

**I Made Karna Laksana\*, I P G Adiatmika\*\*, I W Weta\*\*\***

\*SD NEGERI 1 KEDIRI LOMBOK BARAT

\*\*Program Studi Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana

\*\*\*Program Studi Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana

## **ABSTRAK**

Sepak bola merupakan bagian dari permainan yang bertujuan untuk berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Kenyataan di lapangan banyak pemain yang tidak memiliki kemampuan untuk melakukan tembakan ke arah gawang. Sehingga perlu dibuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan tembakan ke arah gawang. Model pelatihan yang diberikan yaitu pelatihan *passing* ke dinding dan pelatihan *passing* berpasangan. Penelitian dilakukan dengan *pre dan post test group design* di SDN 1 Kediri. Jumlah sampel 24 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang. Kelompok-1 diberikan pelatihan *passing* ke dinding dan Kelompok-2 diberikan pelatihan *passing* berpasangan. Analisis deskriptif menunjukkan antropometri subjek penelitian dengan karakteristik yang sama. Hasil uji peningkatan dengan *t-paired* menunjukkan skor awal Kelompok-1 12,58 dan skor akhir Kelompok-1 28,83 dengan  $p=0,000$ . dan skor awal Kelompok-2 11,25 dan skor akhir Kelompok-2 20,50  $p=0,000$ . Hasil uji beda dengan uji *t-independent* menunjukkan skor awal Kelompok-1 12,58 dan skor awal Kelompok-2 11,25 dengan nilai  $p= 0,083$  dan skor akhir Kelompok-1 28,83 dan skor akhir Kelompok-2 20,50 dengan nilai  $p= 0,000$ . Dari hasil uji *t-paired* dan *t-independent* didapatkan  $p<0,05$ . Menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan pengaruh berbeda bermakna. Hal ini disebabkan pelatihan *passing* ke dinding lebih fokus dan lebih konsentrasi pada bola. Disimpulkan pelatihan *passing* ke dinding lebih baik daripada pelatihan *passing* berpasangan dalam meningkatkan ketepatan tembakan pada permainan sepak bola SD Negeri 1 Kediri. Untuk itu disarankan kepada para pelatih dan guru olahraga yang melatih cabang sepak bola untuk menerapkan pelatihan *passing* ke dinding dalam memberikan pelatihan.

**Kata Kunci:** pelatihan *passing* ke dinding, pelatihan *passing* berpasangan, ketepatan tembakan.

**PASSING TRAINING TO WALL FOUR REPS FIVE SET FOR SIX WEEKS TRAINING BETTER THAN PASSING PAIRS OF REPS FIVE SET FOR SIX WEEKS IN IMPROVING THE ACCURACY SHOTS ON STUDENT SON BALL SDN 1 KEDIRI WEST LOMBOK 2015**

*By:*

**I Made Karna Laksana \*, IPG Adiatmika \*\*, I W Weta \*\*\***

\* SD WEST STATE 1 KEDIRI LOMBOK

\*\* Master of Sports Physiology University of Udayana

\*\*\* Master of Sports Physiology University of Udayana

**ABSTRACT**

Football is part of the game which is aimed at trying to put the ball into the opposing goal. Reality on the ground a lot of players who do not have the ability to make shots on goal. So that needs to be made exercise program that aims to improve the accuracy of shots on goal. training models that give the training passing into the wall and passing training in pairs. The study was conducted with pre and post test group design at SDN 1 Kediri. Number of samples 24 people were divided into two groups, each group consisting of 12 people, the Group-1 passing the training given to the wall and Group-2 passing the training given in pairs. Descriptive analysis showed anthropometric research subjects with the same characteristics. The test results increase with t-paired showed initial score Kelmpok-1 score of 12.58 and 28.83 ahir Group-1 with  $p = 0,000$ . dan initial score Group-2 score of 11.25 and 20.50 ahir Group 2  $p = 0,000$ . Different test results with independent t-test showed initial scores 12.58 Group-1 and Group-2 initial score of 11.25, with  $p = 0.083$  and ahir scores 28.83 Group-1 and Group-2 final score of 20.50 with the value of  $p = 0.000$ . From the results of paired t-test and t-independent obtained  $p < 0.05$ . This shows that training significantly different effect. This is due to the wall passing training more focused and more concentration on the ball. Training concluded passing to the wall better than passing training in pairs in improving the accuracy of the shot in the game of football SD Negeri 1 Kediri. It is recommended to coaches and sports teachers who coached football team to implement training passing into the wall in training.

**Keywords:** passing training to the wall, passing training in pairs, the accuracy of the shot.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Proses pembinaan olahraga di Indonesia saat ini belum maksimal. Hal ini terbukti dari pertandingan dan perlombaan yang telah di ikuti belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Misalnya di pentas olahraga tingkat Asia, Indonesia masih ketinggalan jauh dari negara lain meskipun dalam satu atau dua cabang olahraga prestasi Indonesia telah mencapai tingkat dunia.

Pembinaan olahraga ini harus dipahami sebagai suatu sistem yang kompleks, sehingga masalah yang terdapat di dalamnya perlu ditelaah dari sudut pandang yang luas. Pembinaan yang dimaksud antara lain dapat dilakukan pada aspek gerakan. Gerakan – gerakan dalam bidang olahraga diharapkan dilakukan dengan cara efisien dan teknik yang benar. Gerakan dikatakan efisien apabila gerakan – gerakan yang terkoordinasi dengan baik, dikombinasikan untuk menghasilkan gerakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu, dan memanfaatkannya

dengan perolehan nilai yang tinggi, dengan arah yang baik dan menggunakan tenaga sekecil mungkin.

Ada tiga komponen utama yang mendukung gerakan yang efisien yaitu kesegaran jasmani dan kemampuan gerak, kemampuan penginderaan atau sensori serta proses – proses perseptual.<sup>1</sup>. Untuk itu dalam gerakan efisien diperlukan latihan – latihan yang benar, kontinyu dan teratur serta pemecahan masalah prestasi olahraga yang baik pula.

Hal ini disebabkan apabila dalam latihan kurang benar, tidak direncanakan terprogram lebih dahulu maka jalannya latihan kurang sempurna dan prestasi olahraga tidak maksimal. Peningkatan prestasi olahraga sepak bola banyak mengalami kendala, karena kurangnya pengembangan teori dan pemanfaatan metode latihan yang didukung dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan serta peningkatan kualitas pelatihan pembinaan olahraga. Pembinaan tersebut dapat dicapai melalui pendekatan ilmiah

terhadap ilmu – ilmu pengetahuan yang terkait.

Menurut Nossek<sup>1</sup> berbagai ilmu yang berkaitan dengan olahraga antara lain adalah fisiologi latihan, biomekanika olahraga dan pedagogi di bidang olahraga, sosiologi olahraga, psikologi olahraga dan kesehatan olahraga. Sebagai pelatih seharusnya mengetahui dan memahami pengetahuan – pengetahuan yang telah disebutkan. Hal ini penting karena pengetahuan – pengetahuan tersebut sebagai konsep yang mendasari dalam penetapan suatu program latihan fisik yang efisien dan dapat diterapkan di dunia pendidikan.

Radcliffe<sup>2</sup>. Peningkatan tembakan sepak bola dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki pemain. Untuk memperoleh peningkatan ketepatan tembakan sepak bola yang maksimal, tentunya diperlukan kekuatan otot tungkai dan juga dari semua kelompok otot yang mendukung gerakan tembakan sepak bola. Ada berbagai macam latihan *passing* yang dapat diterapkan dalam melatih kekuatan otot tungkai diantaranya dengan latihan *plyometrics*. Karena

dengan latihan *plyometrics* tersebut dapat meningkatkan *power*, kekuatan, kecepatan, daya ledak serta elastisitas otot. Berkaitan dengan latihan kesegaran fisik umum dan khusus dapat dikemukakan beberapa metode latihan fisik seperti latihan berbeban, latihan interval, latihan sirkuit, dan latihan *plyometrics*. Masing – masing metode latihan tersebut mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda.

Pemilihan dan penerapan metode dalam pelatihan ketepatan tembakan untuk pemain sepak bola siswa SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat. agar metode yang diterapkan mampu meningkatkan penguasaan ketepatan tembakan, maka pada penelitian ini akan dicobakan dua macam metode pelatihan *Passing*, yaitu *Passing* ke dinding dan pelatihan *Passing* berpasangan.

Dalam meningkatkan prestasi sepak bola diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat mengenai faktor – faktor yang menentukan dan menunjang prestasi sepak bola. Faktor – faktor tersebut diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Oleh

karena itu perlunya kekuatan otot tungkai untuk mengetahui prestasi sepak bola yang telah dilatih dengan pelatihan *passing*. Keberhasilan dalam prestasi olahraga, perlu didukung pula oleh kekuatan dan ketepatan. Seperti yang dikemukakan Yessis & Turbo<sup>3</sup> untuk keberhasilan dalam prestasi olahraga, tidak hanya kekuatan yang diperlukan tetapi perlu didukung ketepatan dan percepatan. Sebagai contoh seorang pemain bola voli atau bulutangkis, harus dapat meloncat dengan kecepatan yang tepat untuk dapat melakukan variasi *smash*,

Dalam melakukan tendangan atau *passing* bola pada permainan sepakbola, kekuatan otot kaki atau daya ledak otot kaki merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *passing*. Model pelatihan *passing* ke dinding dan *passing* berpasangan merupakan salah satu model pelatihan yang dapat meningkatkan ketepatan tembakan dalam permainan sepakbola. Dari kedua model pelatihan ini, model pelatihan yang manakah yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan daya ledak otot

kaki sehingga mempengaruhi ketepatan tembakan dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini berjudul “Pelatihan *passing* ke dinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik daripada Pelatihan *passing* berpasangan empat repetisi lima set selama enam minggu dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola pada siswa putra SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat tahun 2015”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah Pelatihan *passing* ke dinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik daripada pelatihan *passing* berpasangan empat repetisi lima set selama enam minggu dalam dapat meningkatkan ketepatan tembakan bola siswa SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat?

### **Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Pengaruh pelatihan *passing* berpasangan dengan *Passing* ke dinding Terhadap Ketepatan Tembakan Bola Pada Siswa SDN 1 Kediri Lombok Barat.

### **METODE PENELITIAN**

#### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah 4.-*-Randomized Pre and Post Test Group Design*<sup>4</sup>

#### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di Lapangan SD Negeri 1 Kediri, Lombok Barat. Waktu penelitian selama dua bulan terhitung mulai bulan April sampai dengan bulan Mei 2015, pada pukul 16.00 – 17.30 Wita.

#### **Populasi dan Sampel**

##### **Populasi**

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat.

##### **Sampel**

Sampel diambil dari populasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif. Kriteria yang

ditetapkan untuk dapat dipilih sebagai sampel adalah sebagai berikut:

- Kriteria sampel inklusi.

Kriteria sampel inklusi adalah:

1) Jenis kelamin laki-laki. 2) Umur 10 – 12 tahun. 3) Siswa kelas V dan kelas VI. 4) Indeks Massa Tubuh, kategori normal. 5) Bersedia sebagai subjek penelitian dari awal sampai selesai, dengan menandatangani surat persetujuan kesediaan sebagai sampel.

- Kriteria sampel eksklusif.

Kriteria sampel eksklusif adalah: 1) Ada riwayat patah tulang. 2) Berdomisili di luar Kediri dan sekitarnya

- Kriteria *drop out*.

Kriteria *drop out* adalah : 1) Subjek sakit, cedera, sehingga tidak bisa mengikuti pelatihan. 2) Dua kali berturut-turut tidak mengikuti pelatihan. 3) Menarik diri dari subjek penelitian

#### **Besar Sampel**

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan melakukan *passing* terhadap 10 orang siswa, rerata hasil ketepatan tembakan bola sebelum pelatihan adalah 4,06 dengan standar

deviasi  $\sigma = 0,57$ . Harapan peningkatan ketepatan menendang bola setelah pelatihan sebesar 20%<sup>1</sup>. Besar sampel ( $n$ ) dihitung dengan menggunakan rumus *Pocock*<sup>4</sup> sebagai berikut:

Keterangan :

$n$  = Jumlah sampel

$n = 9.85$  dibulatkan menjadi 10 orang

= Batas kemaknaan diambil 5% atau 0,05.

$\sigma$  = Standar deviasi = 0,57 meter

$\beta$  = kekuatan (*power*) penelitian 0,9, ( $\beta = 0,1$ )

$f(\alpha, \beta) = 10,5$  (dari tabel *Value of f* ( $\alpha, \beta$ )).

$\mu_1$  = Rata-rata hasil ketepatan tembakan bola sebelum pelatihan = 4,06

$\mu_2$  = Harapan peningkatan ketepatan tembakan = 4,87

Untuk mengantisipasi subjek drop out dari penelitian ini, maka jumlah sampel untuk tiap kelompok ditambah 20% dari jumlah  $n$ , berarti jumlahnya 12 orang (dua kelompok x 12 orang = 24 orang).

### **Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) Mengadakan pemilihan sejumlah sampel dari seluruh populasi siswa SDN Negeri 1 Kediri Kab. Lombok Barat berdasarkan kriteria inklusi. 2) Jumlah sampel yang terpilih, diseleksi lagi berdasarkan kriteria eksklusi. 3) Mengadakan pemilihan besar sampel sebanyak 24 orang siswa secara acak sederhana dari subjek yang terpilih tersebut. 4) Melakukan pembagian kelompok sebanyak dua kelompok dengan masing-masing kelompok sejumlah 12 orang. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara acak sederhana. Selanjutnya kelompok-1 akan menerima pelatihan *passing* ke dinding (jarak 10,m), kelompok-2 akan menerima pelatihan *passing* berpasangan (jarak 10,m).

### **Variabel Penelitian**

Berdasarkan fungsi dan peranannya, variabel penelitian dapat diklasifikasikan menjadi: 1) Variabel bebas yaitu: pelatihan *passing* ke dinding (10,m), dan pelatihan *passing* berpasangan (10,m). 2) Variabel tergantung yaitu: ketepatan

tembakan. 3) Variabel kontrol yaitu: jenis kelamin, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh Variabel rambang yaitu: suhu lingkungan, kelembaban relatif udara, ketinggian tempat di atas permukaan laut, arah dan kecepatan angin.

### **Definisi Operasional Variabel**

Untuk memberikan pengertian mengenai variabel yang berhubungan dengan penelitian ini, maka variabel diartikan sebagai berikut :

- *Passing* ke dinding

*Passing* ke dinding adalah menendang bola ke arah dinding dengan menggunakan salah satu kaki yang dilakukan dengan cara terus menerus selama 5 menit dan istirahat 5 menit, sehingga setiap pelatihan masing-masing mendapat kesempatan 20 menit.

Dengan cara, teste berdiri di depan bola yang berjarak 10 meter dari arah dinding kemudian mengayun kaki ke belakang dilanjutkan dengan gerakan menendang ke dinding selama 5 menit.

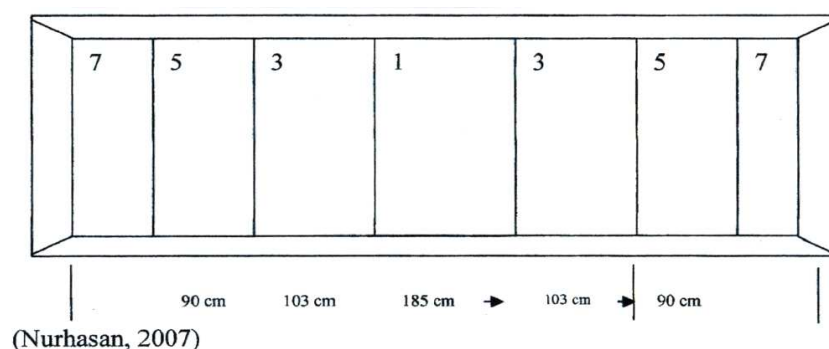
- *Passing* berpasangan.

*Passing* berpasangan adalah menendang bola ke arah lawan dengan menggunakan salah satu kaki yang dilakukan dengan cara terus menerus 5 menit dan istirahat 5 menit sehingga masing-masing peserta mendapatkan kesempatan 20 menit setiap pertemuan. Dengan cara, teste berdiri di depan bola yang berjarak 10 meter dari arah pasangan kemudian mengayun kaki ke belakang dilanjutkan dengan gerakan menendang ke arah lawan selama 5 menit.

- Ketepatan tembakan.

Ketepatan tembakan, berarti suatu tendangan yang benar atau tembakan yang tepat sekali. Sedangkan ahli lain mengatakan ketepatan mempunyai arti suatu tendangan yang tepat atau tendangan ketelitian. Jadi yang dimaksud dengan ketepatan tembakan adalah suatu tendangan yang dilakukan dengan tepat pada sasaran. lalu diberi angka sasaran 1 sampai dengan<sup>5</sup>





Gambar 4.2 Lapangan Tes Menendang Bola (Nurhasan, 2007:163)<sup>5</sup>

Cara mengukur ketepatan tembakan:

Teste ditugaskan melakukan tembakan dengan jarak 13 meter kearah gawang yang sudah di berikan angka 1,3,5,7 dengan kesempatan melakukan tembakan masing-masing 10 kali kemudian dilihat arah masuknya bola tepat pada angka sasaran yang nantinya dicatat sebagai skor.

Hasil perlakuan menendang bola ke arah gawang merupakan data ketepatan menendang masing-masing subyek penelitian.

### Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Statistik Diskriptif untuk menganalisis umur, berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh, yang datanya diambil

sebelum tes awal dimulai. 2) Uji Normalitas data (ketepatan tembakan) dengan *Saphiro Wilk Test* yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data masing-masing kelompok perlakuan dari kedua kelompok pelatihan. Batas kemaknaan adalah 95% ( $\alpha = 0,05$ ). ( $p > 0,05$  maka dikatakan data berdistribusi normal dan apabila  $p < 0,05$  ini berarti data tidak berdistribusi normal). 3) Uji homogenitas data (ketepatan tembakan) dengan *Levene Test*, bertujuan untuk mengetahui variasi data. Batas kemaknaan atau tingkat kepercayaan yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . ( $p > 0,05$  maka dikatakan data homogen dan apabila  $p < 0,05$  ini berarti data tidak homogen). 4) Uji komparasi data (hasil tembakan sebelum pelatihan) pada kedua

kelompok perlakuan dengan menggunakan uji komparasi parametrik (*t-independent test*). Uji ini bertujuan untuk membandingkan rerata ketepatan tembakan kelompok sebelum pelatihan di antara kedua kelompok pelatihan. Batas kemaknaan yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . ( $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_1$  ditolak (hipotesis penelitian ditolak atau tidak ada perbedaan yang signifikan dan apabila  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima (hipotesis penelitian diterima atau ada perbedaan yang signifikan). 5) Uji komparasi data (ketepatan tembakan setelah perlakuan) pada kedua kelompok pelatihan dengan menggunakan uji komparasi parametrik (*t-independent test*). Uji ini bertujuan untuk membandingkan efek dari pelatihan terhadap ketepatan tembakan setelah pelatihan di antara kedua kelompok pelatihan. Batas kemaknaan yang digunakan  $\alpha = 0,05$ . Jika hasilnya ( $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_1$  ditolak (hipotesis penelitian ditolak atau tidak ada perbedaan yang signifikan) dan apabila  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak

atau  $H_1$  diterima (hipotesis penelitian diterima atau ada perbedaan yang signifikan). 6) Uji komparasi data antara sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok perlakuan dengan menggunakan uji komparasi parametrik (uji *t-berpasangan*). Uji ini bertujuan untuk mengetahui efek dari pelatihan terhadap hasil tembakan setelah pelatihan pada masing-masing kelompok pelatihan. Batas kemaknaan yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Jika hasilnya ( $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_1$  ditolak (hipotesis penelitian ditolak atau tidak ada perbedaan yang signifikan) dan apabila  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima (hipotesis penelitian diterima atau ada perbedaan yang signifikan).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian yang telah dilaksanakan di SDN 1 Kediri Kabupaten Lombok Barat, selama enam minggu menggunakan rancangan eksperimental terhadap dua kelompok pelatihan. Subjek penelitian berjumlah 24 orang, yang

dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang. Kelompok satu diberikan pelatihan *passing* ke dinding dan kelompok dua diberikan pelatihan *passing* berpasangan

### **Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik subjek penelitian yang meliputi: umur, tinggi badan, berat badan, Indeks Massa Tubuh sebelum pelatihan pada kedua kelompok pelatihan dapat dilihat pada Tabel

Tabel memperlihatkan bahwa, karakteristik umur, tinggi badan, berat badan, Indeks Massa Tubuh, dari kedua kelompok memiliki karakteristik yang sama

### **Lingkungan Penelitian**

Kondisi lingkungan yang diukur selama pelaksanaan penelitian adalah suhu, dan kelembaban tempat penelitian.

Berdasarkan Tabel 5.2 rentang suhu berkisar antara 27,6°C – 30,0°C,

sedangkan kelembaban relatif berada pada 68% sampai 80%. Kondisi lingkungan selama pelatihan dan pengukuran dapat diadaptasi oleh anggota sampel karena anggota sampel bertempat tinggal di sekitar lokasi pelaksanaan penelitian. Dengan demikian kondisi lingkungan tidak mempengaruhi pelaksanaan penelitian.

### **Pengaruh Latihan Terhadap Hasil Ketepatan Tembakan**

Sebagai prasyarat untuk menentukan uji statistik yang akan digunakan maka dilakukan uji normalitas dan homogenitas data hasil tembakan bola sebelum dan sesudah pelatihan. Uji normalitas dengan menggunakan uji *Saphiro Wilk*, sedangkan uji homogenitas menggunakan *Levene Test*, untuk semua variabel bebas dan tergantung, yang hasilnya tertera pada Tabel 5.3.

**Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data ketepatan tembakan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Siswa SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat**

Ketepatan tembakan bola	p . Uji Normalitas ( <i>Saphiro Wilk- Test</i> )		P. Homogenitas
	Kelompok 1	Kelompok 2	
Sebelum Pelatihan	0,552	0,248	0,943
Sesudah Pelatihan	0,732	0,183	0,555

. Berdasarkan hasil uji normalitas (*Saphiro Wilk- Test*) dan uji homogenitas (*Levene-Test*) data ketepatan tembakan bola sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan bahwa dari kedua uji tersebut pada kedua kelompok pelatihan memiliki nilai p lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), yang berarti data ketepatan tembakan bola sebelum dan

sesudah pelatihan berdistribusi normal dan homogen.

#### **Uji Komparabilitas ketepatan tembakan bola Sebelum Pelatihan**

Uji Komparabilitas bertujuan untuk membandingkan rerata ketepatan tembakan sebelum pelatihan. Hasil analisis kemaknaan dengan uji *t-independent* (tidak berpasangan), yang disajikan pada Tabel 5.4.

**Tabel 5.4 Rerata Ketepatan tembakan bola Pada Kedua Kelompok**

Pelatihan	N	Sebelum	setelah	P*
		rerata±SB	rerata±SB	
Pelatihan <i>passing</i> ke dinding	12	12,58±1,88	28,83±2,72	0,000
Pelatihan <i>passing</i> berpasangan	12	11,25±1,71	20,50±2,11	0,000
P**		0,083	0,000	

Keterangan : p\* = uji *t paired*

P\*\*= uji *t independent*

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa rerata hasil tembakan bola sebelum pelatihan pada kedua kelompok pelatihan memiliki nilai  $p = 0,083$ . Hal ini berarti bahwa rerata hasil ketepatan tembakan sebelum

pelatihan di antara kedua kelompok tidak berbeda bermakna. Dengan demikian ketepatan tembakan bola kelompok pelatihan-1 dan pelatihan-2 sebelum pelatihan sebanding.

### **Uji Beda Rerata Peningkatan Ketepatan tembakan Awal dan Akhir Pelatihan**

Untuk mengetahui perbedaan rerata peningkatan ketepatan tembakan awal dan akhir pelatihan pada masing-masing kelompok digunakan uji *t-paired test* (berpasangan) pada  $\alpha = 0,05$  yang hasilnya disajikan pada Tabel 5.4

Tabel 5.4 menunjukkan beda rerata peningkatan ketepatan tembakan sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok memiliki nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti pada masing-masing kelompok terjadi peningkatan ketepatan tembakan sebelum dan sesudah pelatihan secara bermakna. Dengan demikian pelatihan *passing* ke dinding dan pelatihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan ketepatan tembakan bola pemain bola siswa SDN 1 Kediri Lombok Barat

### **Uji Komparabilitas ketepatan tembakan Sesudah Pelatihan**

Untuk membandingkan efek dari pelatihan *passing* ke dinding dan pelatihan *passing* berpasangan

terhadap ketepatan tembakan bola sesudah pelatihan digunakan uji statistik parametrik Uji *t-independent* (tidak berpasangan), yang disajikan dalam Tabel 5.4.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-independent* (tidak berpasangan), seperti pada Tabel 5.4 di atas, menunjukkan bahwa rerata hasil ketepatan tembakan sesudah pelatihan di antara kelompok pelatihan *passing* ke dinding dan pelatihan *passing* berpasangan, tidak berbeda bermakna dimana nilai  $p$  lebih besar dari 0,05.

### **Pembahasan**

#### **Kondisi Subjek**

Sampel penelitian berjumlah 24 orang yang sehat dan berasal dari siswa putra SD Negeri 1 Kediri Kabupaten Lombok Barat. Sampel ini mewakili populasi target yaitu, seluruh siswa putra kelas, V dan VI.

Rerata umur siswa yang dilibatkan sebagai subjek penelitian pada kedua kelompok pelatihan adalah 11,00 – 12,00 tahun. Pelatihan spesialisasinya khususnya untuk olahraga sepak bola sudah bisa

diberikan pada anak yang berumur 10 tahun<sup>6</sup>.

Rerata berat badan subjek penelitian adalah  $31,00 \pm 4,22$  kg pada kelompok satu dan  $30,83 \pm 4,13$  kg pada kelompok dua. Sedangkan Rerata tinggi badan subjek penelitian adalah  $134,67 \pm 6,00$  cm pada kelompok-1, dan  $132,92 \pm 4,64$  cm pada kelompok-2. Tinggi badan dan berat badan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan<sup>6</sup>. Secara sistematis dapat dinyatakan daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*)<sup>7</sup>. Tinggi badan berhubungan dengan panjang tungkai, yang juga akan berpengaruh pada kekuatan tembakan bola<sup>8</sup>. Dengan demikian tinggi badan ataupun panjang tungkai juga akan berpengaruh pada daya ledak yang selanjutnya tentu akan berpengaruh pada ketepatan tembakan bola.

Rerata Indeks Massa Tubuh sebagai subjek penelitian adalah  $17,08 \pm 0,90$  pada kelompok pelatihan satu, dan  $17,58 \pm 1,44$  pada kelompok dua. Indeks Massa Tubuh menggambarkan status gizi seseorang, dengan demikian

berdasarkan rerata Indeks Massa Tubuh pada kedua kelompok pelatihan menjelaskan bahwa status gizi subjek penelitian berada dalam kategori normal<sup>7</sup>.

Karakteristik subjek penelitian yang meliputi : umur, berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh, pada kelompok pelatihan *passing* ke dinding dan *passing* berpasangan menunjukkan nilai *p* dari uji homogenitas kedua kelompok pelatihan lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi subjek penelitian kedua kelompok pelatihan memiliki karakteristik subjek penelitian berada dalam kondisi yang sama. Sehingga variabel umur, tinggi badan, berat badan, Indeks Massa Tubuh, tidak menimbulkan efek yang berarti terhadap hasil penelitian.

### **Lingkungan Penelitian**

Pelatihan dilaksanakan di lapangan Umum Kecamatan Kediri pada pukul 16.00 s/d 17.30 wita dengan variasi suhu antara  $27,6^{\circ}\text{C}$  –  $30,0^{\circ}\text{C}$  dan kelembaban relatif berada pada 68% - 80%. Berdasarkan data kelembaban relatif tempat pelatihan berlangsung masih dalam

batas nyaman. Kondisi ini akan sangat mendukung pelaksanaan pelatihan<sup>9</sup>, daerah yang nyaman bagi orang Indonesia untuk melakukan aktivitas pelatihan adalah pada kelembaban relatif yang berkisar antara 70% - 80%.

### **Distribusi dan Varians Ketepatan tembakan**

Berdasarkan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk Test* dan uji homogenitas dengan *Levene Test* data ketepatan tembakan sebelum dan sesudah pelatihan, menunjukkan nilai  $p$  untuk kedua data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

Dengan demikian data hasil ketepatan tembakan sebelum dan sesudah pelatihan kedua kelompok, berdistribusi normal dan homogen. Data yang memiliki sebaran normal dan homogen merupakan data parametrik, sehingga uji selanjutnya digunakan uji parametrik<sup>10</sup>.

### **Pengaruh Pelatihan *passing* ke dinding dan *passing* berpasangan Terhadap ketepatan tembakan bola**

Berdasarkan hasil ketepatan tembakan selama pelatihan enam minggu dari tes awal dan tes akhir

didapatkan data rerata hasil ketepatan tembakan sebelum pelatihan  $12,58 \pm 1,88$  dan sesudah pelatihan  $28,83 \pm 2,72$  pada Kelompok-1 (pelatihan *passing* ke 2 (pelatihan *passing* berpasangan) rerata ketepatan tembakan sebelum dinding). Sedangkan pada Kelompok-1 sebelum pelatihan  $11,25 \pm 1,71$  dan sesudah pelatihan  $20,50 \pm 2,11$ .

Berdasarkan analisis data tes hasil ketepatan tembakan antara tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok dengan menggunakan uji *t - paired test* (Tabel 5.4), dapat disampaikan bahwa rerata ketepatan tembakan sebelum dan setelah pelatihan diperoleh nilai  $p = 0,000$  pada kelompok-1, sedangkan pada kelompok-2  $p = 0,000$ . Dengan demikian maka rerata ketepatan tembakan sebelum dan setelah pelatihan diperoleh nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) pada kedua kelompok perlakuan. Hal ini berarti bahwa rerata ketepatan tembakan sebelum dan setelah pelatihan pada masing-masing kelompok pelatihan terdapat perbedaan yang bermakna.

Dengan hasil ini, dapat dikatakan bahwa kedua tipe pelatihan yang diterapkan memiliki pengaruh pelatihan dalam meningkatkan ketepatan tembakan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliasari<sup>11</sup> dari hasil pengujian *t-test* didapat *t-hitung* adalah 3,001 lebih besar dari *t-tabel* sebesar 2,110 dengan taraf signifikan 5% maka dapat dikemukakan bahwa dengan melakukan latihan *passing* dapat meningkatkan ketepatan tembakan bola dalam permainan sepak bola. Dengan demikian berarti hipotesis satu dan dua terbukti, yaitu pelatihan *passing* ke dinding dan *passing* berpasangan sama-sama dapat meningkatkan ketepatan tembakan bola.

Terjadinya peningkatan ketepatan tembakan pada masing-masing kelompok diakibatkan karena pelatihan yang diterapkan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Pelatihan yang diberikan dalam jangka waktu 6 - 8 minggu menurut Nala<sup>12</sup> akan diperoleh hasil yang konstan, dimana tubuh telah teradaptasi dengan pelatihan tersebut. Sedangkan Fox<sup>13</sup>

menyatakan pelatihan dengan frekuensi tiga kali seminggu adalah sesuai untuk pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti.

Pelatihan yang diterapkan pada subjek penelitian merupakan model pelatihan plyometrik. Menurut Nala<sup>12</sup>, pelatihan plyometrik merupakan salah satu model pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot, seperti pada pemain sepak bola. Pelatihan ditujukan untuk mengembangkan daya ledak eksplosif dan kecepatan reaksi, serta ditujukan kepada tiga kelompok otot besar dalam tubuh yakni; kelompok otot tungkai dan pinggul, kelompok otot bagian tengah tubuh, dan kelompok otot dada, bahu serta lengan<sup>6</sup>.

Pelatihan yang diterapkan menyebabkan juga terjadinya peningkatan terhadap kontrol otot fleksor dan ekstensor anggota gerak bawah selama tahap persiapan yang tepat sebelum tembakan. Hal ini terjadi karena dibutuhkan untuk menarik (ekstensi) tungkai bawah pada sendi lutut. Selain itu otot



tungkai atas depan mendapat tambahan tugas, yaitu menjaga agar pada waktu terjadi pergantian gerakan ekstensor dan fleksor harus berlangsung secara mulus. Jika koordinasinya tidak baik, akan terjadi gangguan dalam kecepatan gerak untuk berlari<sup>12</sup>. Hal ini sangat menunjang pada ketepatan tembakan yang tepat dan kuat.

Tipe gerakan pelatihan pada anggota gerak bawah yang dilakukan secara berulang-ulang, secara fisiologis akan menyebabkan terjadinya proses pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak serta penghafalan gerak<sup>12</sup>. Sehingga pada saat melakukan tembakan setelah pelatihan (tes akhir), tingkat fleksibilitas, kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sudah lebih besar dibandingkan sebelum pelatihan. Fleksibilitas yang tinggi pada sendi anggota gerak bawah setelah pelatihan, maka tungkai atas yang diangkat saat menendang akan lebih tinggi dan akhirnya akan memperpanjang jauhnya hasil tendangan, dan ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan tembakan bola.

### **Perbedaan Efek dari Pelatihan *passing* ke dinding Dan *passing* berpasangan Terhadap Ketepatan tembakan**

Untuk mengetahui perbandingan dari efek kedua pelatihan dapat dilihat melalui uji t - tidak berpasangan (*t-independent test*). Berdasarkan uji t - tidak berpasangan (Tabel 5.4), menunjukkan bahwa ketepatan tembakan setelah pelatihan pada kelompok satu (pelatihan *passing* ke dinding) berbeda bermakna dibanding kelompok dua (pelatihan *passing* berpasangan) dengan nilai p lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), dimana peningkatan ketepatan tembakan kelompok satu lebih besar dari kelompok dua yakni  $28,83 \pm 2,72 > 20,50 \pm 2,11$ . Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian oleh Hidayat<sup>14</sup> yang menyatakan bahwa pelatihan *passing* ke dinding memberikan pengaruh lebih baik dibanding pelatihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan tembakan. Dengan demikian hipotesis tiga terbukti yakni pelatihan *passing* ke dinding dan pelatihan *passing* berpasangan sama-

sama meningkatkan ketepatan tembakan bola.

Lebih efektifnya pelatihan *passing* ke dinding lebih baik dari pada pelatihan *passing* berpasangan dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola. Menurut Pate dkk<sup>15</sup>, empat faktor utama yang mengendalikan jalur suatu benda yang didorong antara lain : kecepatan yang mendorong benda tersebut; sudut dimana daya dorong digunakan; gravitasi yang mempengaruhi daya dorong; dan pengaruh aerodinamika. Dengan demikian energi atau beban yang diperlukan pada pelatihan *passing* ke dinding (Kelompok-1) lebih besar daripada pelatihan *passing* berpasangan (Kelompok-2), karena fokus tendangan pelatihan lebih konsentrasi sedangkan fokus pelatihan Kelompok-2 lebih santai. Perbedaan pemakaian energi selama pelatihan menyebabkan Kelompok-1 menjadi lebih efektif dibanding Kelompok-2 dalam meningkatkan ketepatan tembakan.

Pemakaian dinding pada pelatihan Kelompok-1 menyebabkan terjadi regangan otot paling panjang

dan berulang-ulang dibanding Kelompok-2. Selain faktor di atas, faktor lain yang menyebabkan Kelompok-1 lebih efektif dibanding Kelompok-2, karena subjek penelitian pada Kelompok-1, melakukan gerakan *passing* dengan sudut yang tidak tetap selama pelatihan berlangsung karena mereka harus mengatur sendiri arah bola. Sehingga subjek Kelompok-1 akan teradaptasi dengan kembalinya bola tersebut.

Sedangkan subjek penelitian pada Kelompok-2, melakukan gerakan *passing* berpasangan tidak perlu mengejar bola, karena pengembalian bola sudah diatur oleh pasangan *passing*. Sehingga subjek Kelompok-2 kurang dapat mencapai sasaran pelatihan secara maksimal. Faktor ini dapat menyebabkan beban pelatihan Kelompok-1 lebih besar serta melakukan pelatihan lebih spesifik atau mengkhusus dan maksimal dibanding pelatihan Kelompok-2. Salah satu prinsip dalam pelatihan olahraga menurut Nala<sup>12</sup> adalah prinsip spesialisasi, dimana pada prinsip ini disarankan agar pelatihan sesuai dengan bidang

olahraga spesialisasinya atau lebih spesifik dan pemanfaatan pelatihan secara maksimal untuk mengembangkan komponen biomotorik. Dengan demikian pelatihan Kelompok-1 sudah menerapkan prinsip tersebut, sehingga sasaran pelatihan dapat tercapai sesuai dengan harapan. Hal ini tercermin dari hasil ketepatan tembakan setelah enam minggu pelatihan Kelompok-1 menghasilkan ketepatan tembakan lebih besar dari Kelompok-2. Dengan demikian pelatihan *passing* ke dinding lebih efektif daripada pelatihan *passing* berpasangan dalam meningkatkan ketepatan bola.

Gerakan pelatihan yang dilakukan berulang-ulang selama enam minggu pada ke dua kelompok pelatihan akan terpola pada sistem saraf sebagai pengalaman sensoris<sup>16</sup>. Sehingga pada saat tes akhir ketepatan tembakan bola, tingkat respon motorik (penampilan) pada masing-masing kelompok disesuaikan dengan pola sensorik yang tersimpan, yang menyebabkan penampilan gerakan tembakan pada masing-masing kelompok akan

berbeda karena pelajaran reflek regang yang mempengaruhi gerakan saat tubuh melakukan tembakan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan penelitian sebagai berikut : 1) Pelatihan *passing* ke dinding (empat repetisi lima set selama enam minggu), dapat meningkatkan ketepatan tembakan bola siswa SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat. 2) Pelatihan *passing* berpasangan (empat repetisi lima set selama enam minggu), dapat meningkatkan ketepatan tembakan siswa SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat. 3) Pelatihan *passing* ke dinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik daripada pelatihan *passing* berpasangan empat repetisi lima set selama enam minggu dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola siswa SD Negeri 1 Kediri Lombok Barat.

### **Saran**

Berdasarkan simpulan penelitian, disarankan beberapa hal

yang berkaitan dengan peningkatan ketepatan tembakan : 1) Metode pelatihan *passing* ke dinding dapat digunakan dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola yang disesuaikan dengan kemampuan subjek pelatihan. 2) Dapat dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui peningkatan ketepatan tembakan dengan metode pelatihan *passing* pada klub lainnya. 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan bagi para peneliti berikutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Nossek, J. 2004. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.
2. Radcliffe. J.L.; R.C. Farentinos. 1985. *Plyometrics Explosive Training Illinois: Kinetics Publisher Inc.*
3. Yessis & Turbo. 1988.
4. Pocock, S.J. 2008. *Clinical Trials A Practical Approach*. New York: A Willey Medical Publication.
5. Nurhasan. 2007. *Tes Pengukuran Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Depdiknas Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur.
6. Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training : The Key to Athletic Performance*. Third Edition. Iowa : Kendall / Hunt Publishing Company.
7. Adiatmika, I P.G. 2002. *Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Denpasar : Udayana University Press.
8. Wahyudi. 2000. *Tes Pengukuran Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Depdiknas Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur.
9. Manuaba, A. I. B. 1983. *Aspek Ergonomi dalam Perencanaan Komplek Olahraga dan Rekreasi*. Naskah Lengkap Panel Diskusi Rencana Induk Gelora. Jakarta 21 September 1983.
10. Dahlan, S.M. 2004. *Statistik Untuk Kedokteran*. Jakarta: PT. Arkans
11. Muliasari. 2012

12. Nala, N. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
13. Fox, E. L. 1983. *Sport Physiology*. New York: CBS College Publishing.
14. Hidayat. I. 1986. *Materi Pokok "Pengetahuan Dalam Gerak"*. Jakarta: Karunia Jakarta.
15. Pate. 1994
16. Guyton, A.C., Hall, J.E. 2007. *Fisiologi Kedokteran*. (Terjemahan). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.