

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar sehat secara jasmani dan rohani. Dan kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan tubuh yang bugar sehingga membentuk kemampuan dalam mendorong perkembangan potensi seseorang dalam sebuah permainan, pertandingan, hingga mencapai puncaknya yaitu prestasi. Selain itu olahraga juga ditujukan untuk menjalin hubungan silaturahmi sesama olahragawan dan masyarakat. Pembinaan olahraga yang mengarah pada peningkatan prestasi pada saat ini merupakan hal yang tidak bisa ditawar- tawar lagi mengingat kemajuan negara lain yang pembinaan prestasinya sudah begitu pesat. Prestasi tinggi di bidang olahraga dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan kepercayaan diri. Dikarenakan olahraga merupakan suatu olahraga yang sangat disukai masyarakat, mulai dari kalangan masyarakat kota sampai dengan masyarakat terpencil dan mulai dari yang anak-anak sampai yang orang tua. Menurut Undang-Undang nomor 11 tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

STATUTA PSSI tahun 2018 pasal 1 ayat 5 menyatakan bahwa, Sepak bola adalah permainan sepak bola asosiasi (*association football*) yang diatur oleh FIFA dan diselenggarakan berdasarkan *Laws of the Game* (Aturan Permainan) yang dikeluarkan oleh *International Football Association Board*.

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang mana setiap timnya diisi oleh sebelas orang pemain dalam waktu 2 x 45 menit (90 menit). Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Selain permainan ini sangat menyenangkan dan menyehatkan, sepak bola juga digemari karna permainannya mudah untuk dilakukan maka itu olahraga ini sangat digemari oleh semua kalangan di Indonesia maupun dunia.

Sepak bola merupakan permainan yang diawali dengan peluit wasit dan dilakukan dengan cara menendang satu buah bola yang diperebutkan antar dua tim dengan maksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainannya, sepak bola menggunakan kaki terkecuali bagi sang kiper dapat menggunakan tangan. Selain itu sepak bola merupakan permainan beregu sehingga dalam pelaksanaannya sebuah tim harus dapat bekerjasama agar permainan dapat diciptakan sedemikian rupa dan dapat mencapai tujuannya yaitu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik-teknik dasar, serta keterampilan dan memiliki sikap yang baik dalam melakukannya. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pemain sepak bola tidak akan bisa menjadi pemain yang handal dan profesional.

Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepak bola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepak bola, teknik dasar permainan sepak bola antara lain yaitu *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau

menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyudul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola). Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepak bola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya (Nasution, 2018).

Karena sepak bola adalah salah satu olahraga paling terkenal di Indonesia sehingga hampir disetiap daerah hingga tingkat desa terdapat *club* sepak bola dimana biasanya *club* ini mewakili desa tersebut untuk mengikuti turnamen antar desa maupun antar *club*. Pada daerah desa Tanjung Belit terdapat juga *club* yang mewakili desa ini yaitu *club* Matador FC, *Club* ini terbentuk pada tahun 1995. Matador FC desa Tanjung Belit merupakan sebuah *club* sepak bola yang memiliki ambisi untuk mencapai prestasi tinggi di tingkat lokal maupun regional. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut, peran teknis dan keterampilan individu para pemain menjadi faktor utama. Salah satu aspek yang mendasar dalam meraih keunggulan teknis adalah penguasaan teknik dasar salah satu nya yaitu *passing* bawah.

Pentingnya *passing* bawah dalam konteks permainan tim seperti sepak bola tidak dapat diabaikan, hal ini juga sejalan menurut (Al Anshar, 2018) menyatakan bahwa kemampuan *passing* bawah adalah bagian yang terpenting dan di perlukan dalam permainan sepak bola. Mampu melakukan *passing* bawah dengan presisi dan

konsistensi dapat memberikan keunggulan taktis dan efisiensi dalam perpindahan bola. Oleh karena itu, perlunya fokus pada pengembangan keterampilan ini di tingkat *club* sangat penting.

Pemain sepak bola profesional sudah pasti menguasai teknik *passing* yang sangat baik, maka dari itu teknik *passing* sangat lah penting untuk dikuasai oleh pemain sepak bola profesional maupun pemain sepak bola non professional. Umpan atau *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Pada era sepak bola modern, keunggulan teknis menjadi kunci utama dalam mencapai performa yang optimal. Salah satu aspek teknis yang krusial adalah *passing*, keterampilan dasar yang mempengaruhi kelancaran alur permainan dan keberhasilan serangan. Peningkatan teknik *passing* tidak hanya mendukung keefektifan sebuah tim dalam mempertahankan dan menguasai bola, tetapi juga menjadi faktor kunci dalam membangun strategi serangan yang efisien.

Latihan *drill passing* muncul sebagai metode pelatihan yang berfokus pada pengembangan keterampilan teknis pemain sepak bola, termasuk *passing* bawah. Penggunaan latihan *drill passing* dapat memberikan pemain kesempatan untuk merinci aspek-aspek teknis, seperti ketepatan, kecepatan, dan konsistensi *passing*. Melalui pendekatan ini, diharapkan pemain dapat memperoleh kepekaan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi situasi permainan yang dinamis. Salah satu bentuk latihan untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut adalah dengan bentuk latihan *drill passing*. Latihan *drill passing* sendiri adalah salah satu metode latihan yang sangat bagus dan efektif, karena pelaksanaannya di lakukan secara terus menerus, dan pemain akan sering melakukan teknik dasar *passing*.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada bulan Juni 2023 pada saat *club* Matador fc desa tanjung belit melakukan game disesi latihan para pemain masih banyak melakukan kesalahan *passing* bawah. Beberapa kesalahan *passing* yang dilakukan pemain diantaranya, pemain kurang menguasai teknik dasar *passing*, terlihat ketika didalam permainan disaat pemain melakukan *passing* bolanya tidak tepat ke rekan satu tim, ketika *passing* ke rekannya bola terlalu kencang, dan ketepatan waktu (*timing*) ketika melepaskan *passing* tidak tepat. Dan di ikuti juga dengan menurunnya prestasi pada *club* Matador FC, dibuktikan ketika mengikuti beberapa turnamen di tahun 2021 sampai dengan saat ini *club* ini sering terhenti pada putaran ketiga atau keempat diturnamen yang diikuti sehingga sulit bagi tim Matador FC untuk meraih gelar juara. Jika dilihat pada masa 2017 hingga 2019 club Matador FC pernah meraih gelar juara di beberapa turnamen sepak bola, di antaranya pernah meraih gelar juara 2 di turnamen sepak bola KNPI Bangun Purba Cup I pada tahun 2017, meraih gelar juara 2 di open turnamen sepak bola kades Cup I di Kembang Damai pada tahun 2018, dan juara 2 di open turnamen sepak bola Tanjung Belit Cup II pada tahun 2019.

Kemudian beberapa sebab lainnya adalah tidak adanya program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain Matador FC dan selama ini kebanyakan latihan dari *club* ini terfokus pada latihan fisik dan taktik saja dikarenakan kurang disiplinnya waktu kedatangan para pemain saat melakukan latihan.

Melalui implementasi latihan *drill passing*, Matador FC Desa Tanjung Belit berharap dapat meningkatkan kualitas teknis para pemainnya, khususnya dalam hal

passing bawah. Latihan *drill passing* ini diharapkan dapat membantu pemain mengasah keterampilan dasar mereka, meningkatkan koordinasi, dan memperbaiki aspek-aspek teknis yang mungkin menjadi kendala dalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk secara sistematis menyelidiki dampak positif dari latihan *drill passing* terhadap peningkatan *passing* bawah para pemain Matador FC. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang efektivitas latihan *drill passing* khusus ini dalam meningkatkan performa teknis pemain sepak bola di tingkat *club*, khususnya di lingkungan Matador FC Desa Tanjung Belit.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diuraikan masalah sebagai berikut:

1. Pemain tidak menguasai teknik dasar *passing*.
2. Pemain ketika *passing* bolanya tidak tepat ke rekan satu tim.
3. Pemain ketika *passing* ke rekannya bola terlalu kencang.
4. Kurangnya ketepatan waktu (*timing*) ketika melepaskan *passing*.
5. Tidak adanya program latihan *drill passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain Matador FC.
6. Kurang disiplinnya waktu kedatangan para pemain saat latihan.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja, maka penelitian ini hanya di batasi pada pengaruh latihan *drill passing* terhadap *passing* bawah pemain Matador FC desa Tanjung Belit.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang di atas dapat di tarik suatu rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh penerapan latihan *drill passing* terhadap kualitas *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill passing* terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit?

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat teoritis

- a). Menambah wacana tentang pengaruh latihan *drill passing* terhadap peningkatan *passing* bawah.
 - b). Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep maupun implementasi dari teori yang telah ada.
- Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan teknik dasar *passing* bawah di *club* Matador FC desa Tanjung Belit.

2. Manfaat Praktis

- a). Bagi peneliti, Sebagai wawasan tambahan mengenai olahraga sepak bola dan khususnya sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Strata satu (S1).
- b). Bagi pemain sepak bola *club* Matador FC, sebagai masukan dan upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah.
- c). Bagi pelatih, Sebagai variasi dan acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain.
- d). Prodi, Sebagai bahan acuan dan referensi tambahan untuk Prodi dibidang olahraga sepak bola.
- e). Bagi Perpustakaan, Sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Sepak Bola

Sepak bola adalah jenis permainan beregu yang mewujudkan semua gerakan ada di dalamnya. Keinginan untuk menang agar setiap penonton merasa puas selalu ada di dalam diri setiap pemain. Hasrat yang begitu besar, dorongan dari pelatih, manajemen serta setiap elemen yang ada dilingkungan pertandingan memunculkan gaya baru dari performance seorang atlet. Meskipun keinginan untuk menang begitu besar, tetapi bagi sebagian atlet kadang kala perilaku sosial yang ada pada lingkungan pertandingan, misalnya tuntutan pelatih, tuntutan penonton, manajemen dan seluruh rangkaian animo pertandingan kadang kala sangat mengganggu psikologis dari atlet tersebut. Sehingga tidak jarang, beberapa atlet memunculkan reaksi psikologi misalnya gejala emosi, marah, senang serta cemas (Kumbara, 2018).

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang, dalam permainan sepak bola di pimpin oleh seorang wasit dan di bantu asisten wasit 1 dan asisiten wasit 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola.

Olahraga sepak bola merupakan sebuah olahraga yang memaksimalkan kompleksitas fisik, teknik, mental dan taktik. Sepak bola menjadi sangat populer

di Indonesia bukan hanya karena segudang pemain berbakat yang muncul dari cabang olahraga tersebut. Sepak bola merupakan permainan kerja sama tim yang membutuhkan pemain yang cakap dalam mengolah bola. Sepak bola memerlukan tim dengan kapasitas pemain yang lengkap. Pemain sepak bola diharuskan menguasai komponen utama dalam memperoleh performa baik di lapangan. Terkait performa pemain sangat erat dengan ketrampilan teknik yang dimiliki.

1). Sejarah sepak bola

Buku *Law Of The Games* (2020 : 3) menyebut bahwa asal-usul sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari Tiongkok. FIFA sebagai organisasi sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan abad ke-3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “ *tsu chu* “

Sepak bola telah dikenal oleh masyarakat Cina sekitar 2500 tahun yang lalu. Mereka telah memainkan sejenis sepak bola dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit. Mereka menamakan permainan ini dengan nama *tsu chu* , suku asli di Polinesia telah memainkan sejenis permainan sepak bola. Begitu juga orang-orang Eskimo (Inuit) telah mengenal sepak bola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari kulit (Kenniadi, 2021).

Indonesia mulai mengenal sepak bola modern sejak kedatangan orang Belanda yang mendirikan perusahaan dagang VOC pada abad ke-16. Sepak bola

diperkenalkan oleh orang-orang Belanda yang datang ke Indonesia sejak tahun 1889 untuk bekerja di instansi pemerintahan Hindia Belanda sebagai pegawai, serdadu bayaran, *onderneming* (perkebunan), perkapalan dan pertambangan sebagai karyawan. Muncul keinginan dari karyawan-karyawan, pegawai-pegawai yang aktif bermain sepak bola untuk membentuk klub-klub atau perkumpulan-perkumpulan. Perkumpulan klub sepak bola pribumi pertama kali didirikan pada tahun 1908 di Solo dengan nama “R.O.M.E.O” yang kemudian disusul oleh 6 perkumpulan klub sepak bola lainnya. Kemunculan berbagai klub-klub sepak bola membentuk bond-bond sepak bola sebagai identitas daerah asal seperti West Java Voetbal Bond, Soerabaja Voetbal Bond, Bandoeng Voetbal Bond dan Semarang Voetbal Bond (Pratama, 2020).

2). Lapangan sepak bola

Dalam buku *Laws Of The Game* (2020: 9) menyebutkan bahwa sepak bola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria lapangan sepak bola adalah sebagai berikut:

- a. Lapangan di lapisi rumput asli atau buatan (*Artificial*).
- b. Ukuran Panjang lapangan minimal 90 meter dan maksimal 120 meter.
- c. Ukuran lebar lapangan minimal 45 meter dan maksimal 90 meter.
- d. Semua garis mestinya mempunyai lebar yang sama dan tidak boleh lebih besar dari 12 cm (5 inci)
- e. Daerah gawang, dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang di buat pada sisi kiri dan kanan gawang, dengan jarak 5,5 meter dan di ukur dari bagian dalam sebelah dalam tiang gawang. Kedua garis di tarik kedalam

lapangan dengan panjang 5,5 meter dan di hubungkan dengan garis yang sejajar garis gawang. Daerah yang di batasi oleh garis-garis itu adalah daerah gawang.

- f. Daerah pinalti, dua buah garis lurus dengan garis gawang di buat pada sisi kiri dan kanan gawang, dengan jarak 16,5 meter di ukur dari sebagian sebelah dalam tiang gawang. Kedua garis di tarik sepanjang 16,5 meter di hubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang.
- g. Jarak titik pinalti yaitu 11 meter yang di ukur dari titik tengah antara kedua tiang gawang.
- h. Busur pinalti memiliki jari-jari 9,15 yang di tarik dari titik pinalti dari masing-masing titik pinalti.
- i. Tiang bendera, tiang bendera dengan tinggi 1,5 meter dan bagian atasnya tumpul dan dengan bendera yang terpasang, di tempatkan di setiap sudut lapangan.
- j. Busur tendangan sudut, dari setiap sudut di buat seperempat lingkaran dengan radius 1 meter ke dalam lapanga yang di Tarik dari tiang bendera pada garis panjang dan lebar lapangan sepak bola.
- k. Gawang, lebar gawang 7,32 meter dan tinggi gawang 2,44 meter dan memiliki lingkaran tiang dan mistar/ palang tidak lebih dari 12 cm (5 inci). Tiang gawang dan mistar/ palang harus berwarna putih.

bola dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol (Kismono, 2021). Kemampuan *passing* bola adalah bagian yang penting dan diperlukan dalam permainan sepakbola (Al Anshar, 2018).

Passing merupakan Teknik dalam permainan sepak bola yang mampu membuat penguasaan bola pada suatu tim akan berlangsung lama (Kismono, 2021). Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. (Kismono, 2021) memberikan beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti : 1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *Passing* menggunakan punggung kaki, 3) *Passing* menggunakan *drop pass*, 4) *Passing* dengan lari *overlap*, dan 5) *Passing* dengan *give and go*. Sementara menurut (Luxbacher: 2004) ada beberapa teknik *passing* yaitu: 1) Operan *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki), 2) Operan *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki), 3) Operan *Instep* (dengan kura-kura kaki), 4) Operan *Short Chip*, 5) Operan *Long Chip*.

Cara mengembangkan ketepatan *passing* (Sumarsono, 2019) adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan diulang-ulang agar otomatis, (2) jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak, (3) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat, (4) setiap gerakan memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih, (5) sering diadakan

penelitian dalam pertandingan pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penelitian diatas dapat diambil kesimpulan betapa sangat pentingnya teknik *passing* sebagai salah satu teknik dalam sepak bola. Peranan *passing* dalam permainan sepak bola sangatlah penting dalam proses menciptakan kerjasama tim dalam bermain di lapangan. Selain itu, *passing* juga memberikan peranan yang dominan dalam sebuah tim untuk mencetak gol. Karena jika permainan sepak bola tidak menerapkan keterampilan *passing*, permainan sepak bola tidak berjalan dengan baik dan dampaknya pemain lebih terkesan bermain secara individual.

2.1.3 Hakikat Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraganya. latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sumarsono, 2019). Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang (Manurizal, 2019).

Pengertian *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakanya. Pengertian *training* merupakan salah satu bagian yang dapat membentuk adaptasi pada

sistem faal tubuh seseorang. Tidak jarang kepribadian atlet sangat di pengaruhi oleh kondisi lingkungan yang tercipta saat pelaksanaan *training*.

(Sumarsono, 2019) *training* atau latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasar pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penyebutan latihan dalam bahasa Indonesia adalah sama yaitu kata latihan. Jika dalam istilah asing dapat dipecah menjadi tiga istilah yang dalam penyebutanya disesuaikan dengan konteks tujuan adalah gerak fisik yang diulang-ulang dengan memperhatikan gerak dominan sesuai dengan cabang olahraga, serta penyempurnaan gerak yang didukung dengan teori dan praktek sesuai dengan pendekatan ilmiah sehingga tujuan yang hendak dituju dapat terlaksana.

1). Tujuan Latihan

Tujuan latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai target yang telah ditetapkan (Sumarsono, 2019) .Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (Sumarsono, 2019).

Proses latihan memerlukan pentahapan yang terencana secara progresif memiliki tujuan dan sasaran dengan menggunakan metode yang telah

dipersiapkan secara teori dan praktek agar tercapai secara tepat, cepat, efektif, dan efisien. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek.

2). Komponen Latihan

Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan menurut (K.kristianto, 2021) antara lain:

- a) *Volume* adalah komponen utama dari latihan karena merupakan prasyarat untuk pencapaian tinggi teknis, taktis, dan fisik.
- b) *Intensitas* adalah latihan yang lebih mengarah kepada berat atau ringanya kegiatan fisik yang dilakukan atlet dalam setiap sesi latihan, umumnya berhubungan dengan satuan waktu dan kecepatan.
- c) *Densitas* adalah frekuensi dalam melakukan rangkaian stimulus (rangsangan) yang harus dilakukan dalam setiap unit waktu dalam latihan dengan menunjukkan hubungan yang dicerminkan dalam waktu antara aktivitas dan pemulihan (recovery) saat latihan.
- d) *Recovery* adalah masa istirahat dalam setiap repetisi latihan. Recovery atau pemulihan adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi pada saat latihan berlangsung.
- e) *Set* adalah sebuah himpunan pengelompokan pengulangan saat latihan yang diikuti oleh interval istirahat.

- f) Repetisi adalah pengulangan. Contohnya ketika pelatih fitness Anda meminta untuk mengangkat dumbbell 10 repetisi, maka artinya Anda diminta untuk mengangkat dumbbell sebanyak 10 kali atau 10 pengulangan.
- g) Irama adalah kecepatan pelaksanaan perangsangan. Dalam pelaksanaannya ada tiga macam irama latihan, yaitu lambat, sedang dan cepat.
- h) Interval adalah waktu istirahat yang diberikan antar seri per unit latihan.
- i) Seri atau sirkuit adalah keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan dalam satu rangkaian.
- j) Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang atau lamanya waktu latihan.
- k) Frekuensi adalah jumlah beban yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu.

3). Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologi

olahragawan. Prinsip-prinsip latihan menurut (Sukadiyanto, 2011) sebagai berikut:

1. Prinsip kesiapan (*readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus di sesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena itu usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragwan.

2. Prinsip individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan setiap orang tidak dapat di samakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan olahragawan dalam merespon beban latihan, diantara nya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motifasi.

3. Prinsip adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat di pengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.

4. Prinsip beban berlebih (*overload*)

Beban berlebih harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan

tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu pembebanannya dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri olahragawan.

5. Prinsip progresif atau peningkatan

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara maju dan berkelanjutan. Prinsip progresif harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi baik pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan.

6. Prinsip spesifikasi atau kekhususan

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan di respons secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus di pilih sesuai dengan cabang olahraganya.

7. Prinsip variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keenggan, dan keresahan merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

8. Prinsip pemanasan dan pendinginan

Tujuan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu dengan diawali pemanasan, diharapkan olahragawan dalam memasuki latihan inti dapat terhindar dari terjadinya cedera dan rasa sakit. Kegunaan pemanasan menurut Stone dan Kroll 1991 membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo dan ligament.

Pendinginan sama pentingnya dengan aktivitas seperti pemanasan. Oleh karena itu pada saat latihan inti dan supplement, aktifitas berat, mendadak dan terputus putus akan mengakibatkan konsentrasi darah akan terpusat pada otot-otot yang melakukan kerja, sirkulasi terhambat, dan pembuangan sisa pembakaran menjadi terhambat. Melalui aktivitas pendinginan proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak, seperti melakukan *jogging* dan dilanjutkan dengan *stretching*. Dan pada saat melakukan pendinginan dapat membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan tegangan otot dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran.

9. Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Untuk mencapai prestasi terbaik diperlukan proses latihan jangka waktu yang lama. Pengaruh latihan beban tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap

serta kontinyu. Untuk mencapai gerak otomatis di perlukan proses dan memakan waktu yang lama.

10. Prinsip berkebalikan (*reversibility*)

Prinsip berkebalikan artinya, bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

11. Prinsip tidak berlebih (*moderat*)

Pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat. Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan mempunyai dampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis, dan keterampilan. Sebaliknya, jika beban latihan terlalu berat akan mengakibatkan cedera dan sakit.

12. Prinsip sistematis

Prestasi olahragawan bersifat labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran atau dosis pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan latihan dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sehingga pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik maupun psikologis.

2.1.4 Hakikat *Drill*

Menurut Sagala dalam (Aditya, 2022) Metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk melatih kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu sebagai sarana untuk mendapatkan suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Sementara (Aditya, 2022) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Metode latihan *drill* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan latihan *passing*, karna metode latihan *drill* adalah suatu cara mengajar dengan latihan secara berulang-ulang atau terus menerus untuk menanamkan kebiasaankebiasaan tertentu.

Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari (Aditya, 2022). Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan atau ketrampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Efendy, 2022). Metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Al anshar, 2018).

Drill Passing merupakan latihan *passing* (khususnya *passing* bawah) yang diterapkan berulang-ulang dengan kombinasi serta variasi dari beberapa komponen teknik dasar sepak bola dengan tujuan meningkatkan akurasi umpan bawah pemain sepak bola. Penting nya metode latihan terhadap teknik *passing*

untuk memperbaiki kekurangan dalam mengoper bola serta kemampuan dan akurasi pada teknik *passing* yang sangat diperlukan. Dengan menggunakan metode latihan *drill* dapat meningkatkan latihan terhadap ketepatan *passing* dengan kombinasi variasi latihan sehingga lebih memberikan dampak yang baik, tidak membuat atlet jenuh pada metode latihan yang diberikan, sehingga pemain yang masih kurang dalam melakukan teknik *passing* dapat berkontribusi dalam proses latihan meningkatkan teknik *passing*.

Dengan begitu dapat disimpulkan secara sederhana bahwa *drill passing* merupakan satu metode latihan dalam sepak bola yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* yang diimplementasikan dengan latihan *passing* yang dilakukan secara terus-menerus. Kelebihan dari metode *drill* menurut (Effendy, 2022) sebagai berikut:

- a. pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.
 - b. pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya.
 - c. pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis, (*habitation makes complex movement more automatic*).
- Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode *drill* tepat digunakan untuk dapat melatih dan mengasah teknik dari cabang olahraga tertentu.

2.2 Penelitian yang Relevan

- a. (Irfan, 2022) dengan Pengaruh Pembelajaran Metode *Drill Pass* Terhadap Hasil Belajar *Passing* Sepak bola Pada Siswa Kelas Xi Ma Nurul Karomah. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam proses pembelajaran

penjaskes pada materi *passing* dalam permainan sepak bola di MA Nurul Karomah perpotongan garis untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian eksperimen quasi, yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu atau kelompok yang diamati. Penelitian ini menggunakan metode observasi yang telah di rancang secara sistematis, tentang apa yang akan di amati, kapan dimana tempatnya (Sugiono, 2012). Peneliti menyimpulkan bahwa dari hasil penelitian dan pembahasan di simpulkan bahwa hasil pembelajaran *passing* sepak bola dengan metode pembelajaran *drill pass* pada siswa di MA Nurul Karomah pada tahun pelajaran 2021/2022. Hasil yang diperoleh peneliti berada pada skala baik dan kurang. Berdasarkan hasil penelitian uji tes yang telah dilakukan adalah valid, lebih jelasnya dapat dilihat dari Pengujian di lakukan pada taraf kepercayaan 0,05 dari tabel 1 dapat di simpulkan bahwa pretest dan posttest kedua tahap tersebut berdistribusi normal karena memenuhi kriteria dengan hasil sign 0,074.

- b. (Eri Adik Surliyanto, 2021) Dengan judul Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Permainan Futsal Di Ekstrakurikuler Smk Kesehatan Wonosari. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal melalui metode *drill*. Berdasarkan hasil penelitian keterampilan *passing* futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pada siklus 1, masih terdapat kesalahan yang dilakukan siswa saat melakukan gerakan *passing* sikap awalan posisi tubuh

pada saat melakukan *passing*, sikap pelaksanaan bagian perkenaan kaki dan gerak lanjutan yang masih kurang sempurna. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Kesehatan Wonosari. Pada observasi awal peserta ekstrakurikuler futsal SMK Kesehatan Wonosari keterampilan teknik dasar *passing* masih dalam kategori kurang baik. Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan 2 siklus.

- c. (Al Anshar , 2018) dengan judul Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Sepak bola Siswa Sekolah Sepak bola (Ssb) Sheva Sukakersa, salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepak bola disebabkan metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif. Dalam hal ini suatu tantangan bagi pelatih sepak bola untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dilapangan bila dicermati apa yang di kemukakan sebelumnya bahwa teknik *passing* atas merupakan teknik yang mendasar disamping teknik-teknik yang lain, atau *passing* atas bisa dikatakan lebih menonjol, Maka dari itu peneliti bermaksud menggunakan metode *drill* untuk membantu mengatasi permasalahan yang terjadi di Sekolah Sepak bola (SSB) Sheva. Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan ternyata hipotesis penelitian yang diajukan diterima, maka dengan demikian diperoleh simpulan yaitu Terdapat pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan teknik dasar *passing* Siswa Sekolah Sepak bola Sukakersa Kabupaten Sukabumi 2018.

2.3 Kerangka Konseptual

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar sehat secara jasmani dan rohani. Berbagai macam olahraga yang terkenal di masyarakat luas salah satunya permainan sepak bola. Dalam permainan sepak bola, Kemampuan *passing* merupakan salah satu pra-syarat agar seseorang dapat bermain sepak bola dengan baik. Pada hakikatnya setiap pemain harus mampu untuk melakukan *passing* menggunakan kaki kiri atau kanan dengan kuat dan akurat. Kualitas seperti antisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya untuk menunjang dalam bermain sepak bola. *Passing* atau mengoper bola adalah suatu hal yang sangat penting, karena *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan sepak bola.

Akurasi *passing* sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola karena dengan *passing* yang tepat maka alur permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam pola penyerangan ataupun pertahanan dan mengembangkan pola permainan. Ada beberapa metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* seorang pemain, salah satunya yaitu dengan metode latihan *drill passing*. Dalam model latihan ini peningkatan dalam kemampuan *passing* seorang pemain akan meningkat secara otomatis karena dalam pelaksanaan latihan menggunakan metode melakukan *passing* secara terus menerus, menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi, dan bola yang cukup. Selain itu. Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Gambar 2.2 kerangka konseptual

Keterangan:

X: Variabel bebas

Y: Variabel terikat

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang dihadapi dan perlu diuji kebenarannya dengan data yang lebih lengkap dan menunjang.

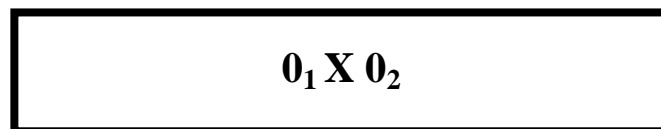
Berdasarkan latar belakang masalah hipotesis yang diajukan adalah diduga latihan *drill passing* berpengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit. Ha terdapat pengaruh latihan *drill passing* terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit dan Ho tidak terdapat pengaruh latihan *drill passing* terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah metode Eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah **“One-Group Pretest-Posttest Design”**. Pada desain ini terdapat pretest/ tes awal sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen

Sumber (Sugiyono, 2013:74)

Keterangan :

O_1 : Nilai *Pretest* (sebelum di berikan perlakuan)

X : Perlakuan (*Treatment*)

O_2 : Nilai *Posttest* (sesudah di berikan perlakuan)

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *drill*

passing atau perlakuan sedangkan variabel terikatnya daya kemampuan *passing*. Dalam metode Eksperimen harus adanya latihan (*treatment*), dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan *drill passing* yang di lakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepak bola KH. Agus Salim desa Tanjung Belit, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu. Waktu penelitian dilaksanakan pada 27 November 2023 sampai 8 Januari 2024, waktu latihan di lakukan 3 kali pertemuan dalam satu minggu, yakni hari senin, rabu, dan jum'at. Waktu latihan dimulai pukul 16.00 WIB sampai 17.30 WIB.

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Matador FC berjumlah 22 pemain.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Sampling purposive*. *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Salah satu alasannya adalah

sampel yang memiliki kriteria yang memenuhi untuk di jadikan sampel dan keterbasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain sepak bola Matador FC berjumlah 16 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik (Sugiyono, 2013). Instrumen ini menggunakan tes awal atau *pre-test* dan tes akhir atau *post-test* dengan mengukur peningkatan terhadap *passing*. Pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan:

1. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* sepak bola pemain klub Matador FC yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Sebelum tes awal dilakukan, sampel diberikan contoh gerakan dan penjelasan mengenai pelaksanaan tes *passing*, setelah sampel mengerti barulah tes awal dilaksanakan. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

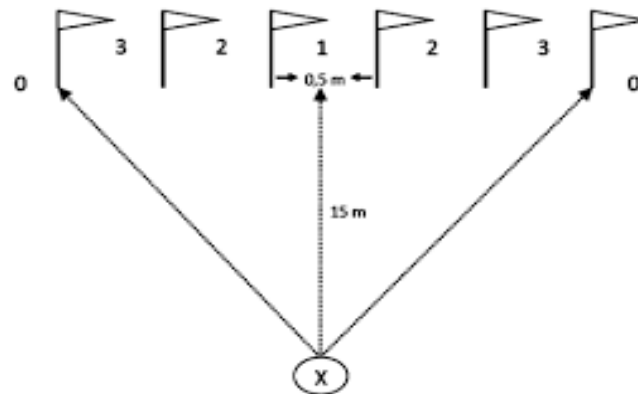
a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan salah satu faktor utama dalam berolahraga, karena pentingnya gerakan pemanasan maka pemain maupun pelatih harus mampu menyiapkan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis

olahraganya dan model-model gerakan pemanasan harus mampu memenuhi unsur-unsur kesegaran jasmani, kegiatan pemanasan harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga baik itu dalam masa latihan maupun pertandingan. Kegiatan pemanasan sebelum melakukan olahraga dapat memberikan manfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kondisi tubuh menjadi lebih baik dan mengurangi resiko cedera pada tubuh (Rezki, 2022).

b. Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Aturan dalam ketepatan *passing* diantaranya, (1). Pemain meletakan bola pada titik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda. (2). Pemain dituntut untuk *passing* ke arah angka yang berada diantara tiang bendera dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam. (3) *passing* menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki akan dinilai tidak sah apabila bola masuk kedalam bidang sasaran angka. (4) seluruh pemain diberi kesempatan hingga 5 kali percobaan. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah bendera setinggi 1 m dengan jarak antara bendera 0.5 meter dan Jarak penendang dari sasaran sejauh 15 meter. *Passing* dianggap sah apabila masuk bidang sasaran angka yang berada diantara tiang bendera, apabila bola mengenai tiang tetapi bola masuk kebidang sasaran angka *passing* tetap dianggap sah dan apabila bola mengenai tiang tetapi bola tidak masuk ke bidang sasaran angka atau tidak masuk ke antara tiang maka di anggap tidak sah. (Aprianto, 2020). Bentuk test tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2 Tes *Passing*

Sumber: (Aprianto, 2020)

Tes ini dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Keterangan:

0,5 m : Jarak setiap gawang pancang.

X : Pemain yang melakukan umpan kearah gawang pancang.

15 m : Jarak pemain dengan target

1-3 : skor

c. *Colling Down* (pendinginan)

Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat, melakukan pendingin sesudah olahraga dapat mengembalikan suhu tubuh seperti semula (Rezki, 2022).

2. Penerapan latihan

Latihan dalam penelitian ini pada prinsipnya untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola pada Pemain Matador FC. Pelaksanaan program

latihan dalam penelitian ini diberikan metode *drill passing* sebanyak 16 kali tatap muka. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan metode *drill passing* adalah sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

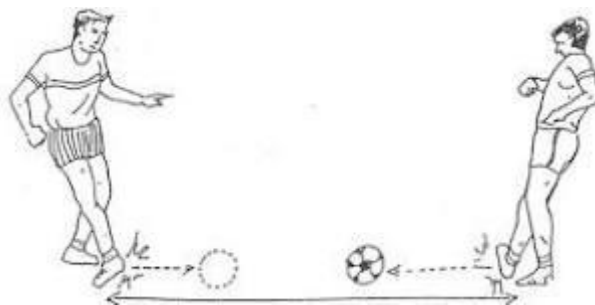
Sebelum melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu diawali dengan do'a. Pemanasan merupakan suatu aktifitas yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktifitas yang lebih berat. Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktifitas dengan lebih baik dengan resiko cedera yang kecil. manfaat pemanasan dari segi fisiologis, psikologis dan pencegahan cedera. a. Fisiologis Pemanasan, sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. b. Psikologis, Atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap secara mental. c. Pencegahan Cedera, Peningkatan temperature jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot.

b. Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan peneliti yaitu menggunakan metode latihan *drill passing*. *Drill passing* merupakan satu metode latihan dalam sepak bola yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* yang diimplementasikan dengan latihan *passing* yang dilakukan secara

terus menerus dengan berpasangan. Adapun gerakan yang di lakukan dalam latihan drill *passing* adalah sebagai berikut:

1. Berdiri menghadap bola dan bahu dan pinggul lurus menghadap bola.
2. Tekuk sedikit lutut kaki yang di gunakan sebagai tumpuan.
3. Letakkan kaki yang di gunakan untuk menendang agak ke belakang dan posisikan badan agak serong menyamping.
4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
5. Tendang bagian tengah bola dengan kaki bagian dalam.
6. Pandangan ke arah tendangan.



Gambar 3.3 Drill Passing

Sumber: Kemdikbud.go.id

c. *Colling Down* (Pendinginan)

Gerakan pendinginan juga merupakan hal yang tidak boleh di lupakan ketika kita sudah melakukan aktifitas olahraga, dikarenakan suhi tubuh dan tekanan darah harus dinormalkan seperti semula. Gerakan yang dilakukan saat pendinginan diantaranya: a) merentangkan tangan, b) Menarik tangan dan badan

ke samping kiri dan kanan, c) tangan lurus sejajar kedepan. Setelah melakukan gerakan pendingin kemudia di tutup dengan do'a.

3. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan Instrumen Tes mengoperkan bola rendah. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Metode Latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* sepak bola pemain klub Matador FC.

3.6 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada table.
- c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

Xi : Data mentah

\bar{X} : Rata-rata

s : Standar deviasi

- d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z .
- e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
- f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi.
- g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f.
- h) Menentukan luas tabel liliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n (n-1)$.
- i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2018: 83).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas

homogeny ($v_1 = v_2$).

H_a : Kedua varians bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas menurut Sundayana (2018: 143) adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

H_o : Kedua varians tidak homogeny ($v_1 \neq v_2$).

b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

Keterangan:

F : Uji homogenitas yang dicari

V_2 : Varians besar

V_1 : Varians kecil

c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$$F_{tabel} : F_a (\text{dk } n_{\text{variens besar}} - 1 / \text{dk } n_{\text{variens kecil}} - 1).$$

d) Kriteria uji : Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing*. Untuk melihat pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji *t-dependent* dengan rumus *t-test* (Isparjadi dalam Astuti, 2018: 65-66).

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t : Harga uji t yang di cari

\bar{X}_1 : Mean sampel pertama

\bar{X}_2 : Mean sampel kedua

D : Beda antara skor sampel 1 dan 2

n : Pasangan

$\sum D$: Jumlah semua beda

$\sum D^2$: Jumlah semua beda dikuadratkan

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

MD = *Mean of difference* nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor variabel I dan skor variable II, yang dapat diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$ = jumlah beda/selisih antar skor variable I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{M_D} = Standar error (setandar kesesatan) dari mean of differen yang dapat diperoleh dengan rumus

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{N-1}$$

SD_D = Deviasi standar dari perbedaan