



Pengaruh Latihan Menggunakan Media Karet Ban dan *Skipping* terhadap Hasil *Long Pass* Sepakbola

The Effect of Training Using Rubber Tires and Skipping Media on Football Long Pass Results

Kartono Pramdhan¹, Nancy Trisari Schiff², Deri Nursalam³

^{1,2,3}*Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana 32B Kota Cimahi, Jawa Barat, 40512, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media karet ban dan *skipping* terhadap hasil *longpass* sepakbola pada SSB Elementary Soccer School Lembang U-14. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan media karet ban dan *skipping*. Desain penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan sampel penelitian berjumlah 20 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *longpass*. Dalam penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan media karet ban dan *skipping* memiliki pengaruh terhadap hasil *longpass* terhadap cabang olahraga sepakbola.

Kata kunci: *Longpass, Karet Ban, Skipping*

Abstract

This study aims to determine the effect of training using tire rubber and skipping media on the results of longpass football at SSB Elementary Soccer School Lembang U-14. This research is an experimental research and the method used in this research is exercise using tire rubber media and skipping. The research design uses pre-test and post-test. The sampling technique in this study used total sampling with a research sample of 20 athletes. The data collection technique in this study was to use the long pass test. In this research, it can be concluded that the training method using tire rubber media and skipping has an influence on the longpass results in the sport of football.

Keywords : *Longpass, Tire Rubber, Skipping*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. (Handoko, 2018) menyatakan bahwa “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki”. Dalam sepakbola keterampilan yang paling utama menguasai teknik -teknik dasar sepakbola (Aprianova & Hariadi, 2017; Ramadan, 2018). Teknik tersebut seperti mengumpan dan menerima (*passing and receving*), menembak (*shooting*), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola dan menggiring bola (*dribling*). Ketiga kita membutuhkan kerja sama (*teamwork*) (Hamid Ngolo, 2018).

Menurut Reilly di dalam Amir Supriadi bahwa sepakbola adalah permainan yang tergolong kedalam keterampilan terbuka yang membutuhkan respon yang cepat terhadap situasi tak terduga tetapi dengan beberapa peristiwa adalah merupakan keterampilan tertutup, seperti tendangan bebas, tendangan sudut dan lain-lain (Supriadi, 2015). Perkembangan sepakbola di Indonesia yang semakin berkembang hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepakbola yang semakin banyak membuat olahraga ini semakin digemari oleh banyak orang (Fataha et al., 2013; Sadewa, 2016; Sulistiyono, 2012), namun hal ini tidak dibarengi dengan kesiapan dari para pelatihnya itu sendiri.

Pelatih sepakbola saat ini hanya mengandalkan dari pelatihan-pelatihan fisik yang nyata dan hanya mengandalkan gerakan anggota tubuh dan badan, menurut Harsono sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Terutama pada hal teknik atau keterampilan dasar seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting*, *long passing* dan *heading* harus dapat dikuasai dengan baik dan sempurna agar dapat bermain bola dengan baik. Keterampilan dasar tersebut perlu didukung oleh kemampuan dasar (Nurfalah et al., 2016). Hal ini karena popularitas permainan sepakbola di seluruh dunia, terhitung sangat besar sehingga setiap atlet dituntut untuk memiliki penampilan yang baik dalam setiap pertandingan (Raven, Gettman, Pollock, 2016).

Informasi ilmiah tersedia mengenai karakteristik setiap atlet, meskipun beberapa informasi tersedia mengenai pemain amatir. Keterampilan dapat diukur berdasarkan skala hierarki dari peningkatan kompleksitas. Skala Teori Keterampilan terdiri dari sepuluh level, disusun menjadi tiga tingkatan, yang akan kami ilustrasikan secara singkat menggunakan contoh yang berhubungan dengan sepakbola (Den Hartigh et al., 2018).

Menurut Soedjono dalam Muttaqin dan Widodo sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet (Danurwindo et al., 2017). Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Sadewa, 2016). Pada olahraga sepakbola, sering banyak terjadi kesalahan pada teknik dasar *longpass* karena banyak pemain usia muda yang tidak dapat melakukan teknik *longpass* tersebut sehingga tidak dapat memberikan umpan kepada kawan (Ginanjari, 2018; Priyono & Yudi, 2018) dan ada beberapa faktor yang menyebabkan para pemain usia muda tersebut tidak dapat melakukan teknik *passing* dengan cara *long pass* diantaranya yaitu teknik dasar, fisik dan mental pemain tersebut (Soniawan, 2018; Sulaiman et al., 2018).

Faktor penyebab selanjutnya yaitu kondisi fisik pemain dalam permainan sepakbola juga bukan hanya teknik dasar yang harus diasah oleh seorang pelatih akan tetapi faktor fisik juga mempengaruhi seseorang pemain sepakbola dalam permainan mereka di lapangan maka pelatih pun harus sering menguji kemampuan fisik pemain (Ridwan M & Irawan R, 2018). Menurut Soedjono dalam Muttaqin dan Widodo sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Sadewa, 2016). Jadi pada beberapa faktor di atas kita dapat mempelajari teknik atau metode latihan yang lebih variatif dan menunjang sarana dan prasarana sebagai bentuk peningkatan kualitas *passing longpass* terhadap pemain usia muda. Penulis tertarik untuk meneliti teknik dasar dan metode latihan *passing longpass* pada sepakbola terhadap usia muda.

METODE

Metode sangat diperlukan dalam sebuah penelitian. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka menggunakan metode *experiment* dengan tipe *pretest- posttest*. Menurut Anas Sudijono di dalam Effendy *pretest* atau tes awal yaitu tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan pelajaran yang akan diajarkan telah dapat dikuasai oleh siswa (Effendy, 2016).

Menurut Anas Sudijono di dalam Effendy *posttest* atau test akhir adalah tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang tergolong penting sudah dapat di kuasai dengan sebaik baiknya oleh siswa (Effendy, 2016). Sebelum melakukan eksperimen seorang peneliti harus dapat merumuskan terlebih dahulu langkah -langkah yang akan ditempuh supaya dalam pelaksanaannya dapat berjalan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Rancangan kegiatan untuk mengatur langkah-langkah yang akan ditempuh dalam melaksanakan penelitian disebut desain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengenalkan metode latihan dengan menggunakan media karet ban dan *skipping* kepada atlet sepakbola dengan menggunakan metode ini di harapkan para atlet dapat melakukannya dengan baik pada saat pelaksanaan. Lalu pada tahap uji normalitas yang dihitung menggunakan SPSS 16 maka nilai (sig) yang di dapat >0.05 , berdasarkan hasil yang didapat menurut Kolmogorov-Smirnov jika nilai >0.05 maka hasil yang di dapat adalah normal. Dan pada penelitian ini hasil yang di dapat adalah 0.200 artinya lebih besar dari 0.05 maka penelitian ini berdistribusi normal. Pada uji sampel T_{test} yang juga menggunakan SPSS 16 memperoleh hasil dapat diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil latihan atlet untuk *Pre-test* dengan *Post-test*.

Pembahasan

Setelah melihat hasil dan pembahasan dapat diketahui bahwa metode latihan menggunakan Media Karet Ban dan *Skipping* ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil *Longpass* pada para pemain sepakbola oleh karena itu metode latihan ini bisa menjadi opsi untuk meningkatkan hasil *longpass* sepakbola kapasitas bagi para atlit.

Tabel 1. Hasil *posttest* Longpass

Jenis Tes	Hasil Test	
	Nilai Minimal	Nilai Maksimal
Longpass Media Karet ban	60	90
Longpass Media Skipping	70	100

Selanjutnya untuk mengetahui hasil penelitian maka dilaksanakan uji-t one sample test yang hasilnya dapat dilihat pada table 2 di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji-T

One Sample Test		
	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pre-Test	.000	Signifikan
Post-Test		

Berdasarkan *output* Pair 1 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil belajar siswa untuk *Pre-test* kelas eksperimen dengan *Post-test* kelas eksperimen (menggunakan karet ban dan *skipping*), dan Berdasarkan Pair 2 dapat diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil latihan atlet untuk *Pre-test* dengan *Post-test*. Berdasarkan hasil yang sudah tertera baik itu *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan metode tes *longpass*, deskripsi teori, uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample Ttest pada penilitan maka hasil yang di dapat pada atlet sepakbola SSB ELEMENTARY SOCCER SCHOOL U-14 yaitu didapat hasil dengan metode media karet ban (*Pre-test*) minimal “60”, nilai maksimal “80” dan rata-rata nilai yang di peroleh “70”. Nilai (*Post-test*) media karet ban minimal “60” nilai maksimal “100” dan rata-rata nilai “80” Dengan metode *Skipping* (*Pre-test*) minimal “60” nilai maksimal “80” dan rata-rata nilai “70”. Nilai (*Post-test*) dengan menggunakan *Skipping* minimal “70” maksimal “100” dan rata-rata nilai “79”.

Setelah melihat hasil dan pembahasan diatas dapat diketahui bahwa metode latihan dengan menggunakan media karet ban *skipping* ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan kapasitas otot pada atlet sepakbola, oleh karena itu metode latihan ini bisa di gunakan para atlet untuk meningkatkan kekuatan otot. Latihan ini dapat digunakan para atlet untuk meningkatkan kekuatan otot pada dirinya sendiri agar memiliki fisik yang baik pada saat bermain sepakbola dan untuk masyarakat umum juga dapat menggunakan metode ini untuk tetap menjaga imunitas dan tubuh agar tetap bugar dan bagi pelatih metode ini dapat dilakukan untuk meningkatkan otot kaki para atletnya dengan waktu yang tidak cukup lama dan dapat dilakukan dimanapun, lalu untuk guru dapat melakukan metode ini agar para siswanya bisa melakukan olahraga yang ringan tapi bermanfaat.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian relevan lainnya, yang mengemukakan bahwa peranan dari pembentukan otot bagian bawah memiliki pengaruh terhadap keterampilan *longpass* dalam sepakbola (Ginanjari, 2018; Priyono & Yudi, 2018; Sulaiman et al., 2018), salah satu penelitian (Kosasih et al., 2019) menerangkan bahwa latihan *plyometric double leg cone hop* memiliki signifikansi pada akurasi umpan jauh dalam sepakbola. Para siswa SSB yang awalnya saat melakukan perjalanan jauh akurasi bola tidak tepat dan tidak sampai, dengan diberikan *plyometric hop cone double leg*

latihan siswa mampu mengurangi kesalahan tersebut. Pengaruhnya terlihat dari hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* siswa yang diberi perlakuan.

Namun tidak hanya peningkatan kekuatan otot yang berpengaruh dan dapat memberikan dampak terhadap hasil *longpass* dalam sepakbola, penelitian lain pun menyebutkan bahwa metode latihan yang berupa permainan ataupun seperti *small sided game* memberikan kontribusi juga terhadap hasil tendangan *longpass* (Festiawan et al., 2019; Soniawan, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan menggunakan media karet ban dan *skipping* terhadap hasil *longpass* sepakbola yang telah dilakukan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. dan dapat disimpulkan bahwa atlet atau pemain SSB Elementary Soccer School U-14 dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang memiliki peningkatan terhadap hasil *longpass* yang baik terbukti dari hasil test yang sudah dilakukan. Dalam penelitian dapat di simpulkan bahwa metode latihan menggunakan media karet ban dan *skipping* memiliki pengaruh terhadap hasil *longpass* terhadap cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Danurwindo, Putera, G., & Sidik, B. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. 1–11.
- Den Hartigh, R. J. R., Van Der Steen, S., Hakvoort, B., Frencken, W. G. P., & Lemmink, K. A. P. M. (2018). Differences in game reading between selected and non-selected youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 36(4), 422–428. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1313442>
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 81–88.
- Fataha, I., Rahayu, T., & KS, S. (2013). Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persigo Di Provinsi Gorontalo. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 2(1).
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Ginanjjar, U. (2018). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata –*

Kaki Terhadap Longpass Dalam Permainan Sepakbola Diekstrakurikuler Mts Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. 226–230.

- Hamid Ngolo. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 30–41. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.190>
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 64–80. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Kosasih, K., Safari, I., & Akin, Y. (2019). The effect of double leg cone hop plyometric exercise on long pass accuracy in soccer. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012145>
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1552>
- Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 554–564.
- Ramadan, G. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Raven, Gettman, Pollock, C. (1976). 209 A PHYSIOLOGICAL EVALUATION OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS P. B. RAVEN, Ph.D., L. *Blood Pressure*, 209–217.
- Ridwan M & Irawan R. (2018). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72.
- Sadewa, D. D. (2016). Analisis Manajemen Pelatihan Prestasi Sepakbola Pada SSB Sinar Harapan Dan SSB Bligo Putra Di Sidoarjo Jawa Timur. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>
- Sulaiman, A., Hariyoko, & Wahyudi, U. (2018). PENGARUH METODE BARRIERS HOP TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN LONG PASS SEPAKBOLA. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 99–107.
- Sulistiyono. (2012). Transformasi Pengelolaan Klub Sepakbola Di Indonesia. *Transformasi Pengelolaan Klub Sepakbola Di Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2652>
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14.