

## PENGARUH LATIHAN LONG PASSING MENGGUNAKAN ALAT BANTU TARGET TERHADAP KETEPATAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Haikal Millah<sup>1)</sup>, Defri Mulyana<sup>2)</sup>, Ahmar Zimarna<sup>3)</sup>

<sup>1</sup> Pendidkan Jasmani, Universitas Siliwangi

<sup>2</sup> Pendidkan Jasmani, Universitas Siliwangi

<sup>3</sup> Pendidkan Jasmani, Universitas Siliwangi

e-mail: [haikal@unsil.ac.id](mailto:haikal@unsil.ac.id), [defrimulyana@unsil.ac.id](mailto:defrimulyana@unsil.ac.id), [mayzimarna6@gmail.com](mailto:mayzimarna6@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan long passing menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan long passing pada permainan sepak bola. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan desain one-group pre-test post-test. Sebanyak 20 orang pemain sepak bola SSB DK Private U-17 Kota Tasikmalaya dijadikan sampel, diberikan treatment sebanyak 14 pertemuan selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan tiap minggunya. Berdasarkan hasil analisis data diketahui  $t_{hitung} = 5,18$  dan  $t_{tabel} = 0,05$  ( $dk = n-1$ ) = 1,73 sehingga  $t_{hitung} = 5,18$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,73$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan long passing menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepak bola.

**Kata Kunci** : Latihan, Sepak Bola, Long Passing.

### Abstract

*This study aim to determine the effect of long pass exercise using target aids on the accuracy of long passing in soccer games. The research method uses a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test design. A total of 20 soccer players from Tasikmalaya City SSB DK Private U-17 were used as samples, given treatment in 14 meetings for 4 weeks with 3 meetings per week. Based on the results of data analysis, it is known that  $t_{statistic} = 5.18$  and  $t_{table} = 0.05$  ( $dk = n-1$ ) = 1.73 so that  $t_{statistic} = 5.18$  is greater than  $t_{table} = 1.73$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The results of the study prove that there is an effect of long pass control exercise using target aids.*

**Keywords:** Training, Football, Long Passing

### I. PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Hal itu dapat dilihat dari banyaknya orang yang menggemari sepak bola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya (Nidhomuddin &

Suryandari, 2021). Sepak bola juga merupakan olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya, ataupun miskin (Bausad et al., n.d.). Permainan dalam sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga permainan yang menarik bagi siapapun (Parengkuan et

al., 2022). Sepak bola mempunyai banyak tujuan selain untuk prestasi dan kebugaran, tujuan lain adalah untuk sosialisasi, persahabatan dan juga mengurangi rasa jenuh atau stress (Mahbubi & Adi, 2016).

Untuk melakukan permainan sepak bola, dibutuhkan kemampuan melakukan gerakan teknik dasar menendang bola yang biasa digunakan untuk memberikan bola ke teman dan mencetak gol (Almahdali & Tengah, n.d.). Menendang bola atau lebih sering disebut passing merupakan teknik sepak bola yang banyak dipakai dalam permainan, karena passing adalah teknik memindahkan bola dari satu daerah lain yang paling cepat dan simpel dalam menunjang tercapainya suatu gol (Rahmat Ramdani, 2019). Menendang adalah satu keterampilan yang sangat umum di sepak bola yang digunakan sepanjang 90 menit pertandingan, tanpa keterampilan menendang permainan sepak bola tidak akan mungkin terjadi dan tidak memiliki arti pemain harus menendang bola selama mungkin sehingga bola masuk di daerah lawan dan mampu mencetak gol adalah cara bermain sepak bola (Mubarok et al., 2019).

Tujuan menendang dalam sepak bola adalah memberikan bola pada teman, memberikan bola ke daerah yang kosong, memberikan bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat goal ke gawang lawan, dan menendang bola untuk menggunakan daerah permainannya sendiri (Santoso, 2014).

Berbagai macam keadaan sering terjadi dalam sepak bola, seperti memberikan umpan pada teman yang jaraknya agak jauh, hal tersebut bisa diatasi dengan menguasai teknik dasar sepak bola yaitu tendangan *long passing* yang merupakan

cara memberikan bola pada teman yang berposisi jauh melalui tendangan (Mubarok et al., 2019).

Manfaat long passing sering digunakan oleh pemain bertahan, yaitu dapat dengan mudah menendang bola yang dimungkinkan membahayakan area pertahanan, selain itu juga berguna bagi seorang penyerang untuk mencetak goal jika penjaga gawang berada agak jauh dari posisi area gawang (Ganyarsyah & Supriatna, 2019).

Idealnya semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar *long passing* (Saputra et al., 2019), akan tetapi di beberapa club atau ssb masih ada yang gagal dalam melakukan *long passing*. Seperti terjadi pada SSB DK Private U-17 Kota Tasikmalaya pada saat latihan dan pertandingan beberapa pemain melakukan tendangan *long passing* memiliki tingkat akurasi yang rendah, hal ini dibuktikan dengan tidak tepatnya bola yang ditendang menuju pada target atau rekan satu tim. Padahal pada proses latihan selama ini, pelatih memberikan bentuk latihan *long passing* berupa latihan *face to face long pass* dengan jarak sekitar 15-20 meter tanpa adanya penekanan menggunakan target.

Untuk merangsang pemain melakukan teknik dasar long passing dengan bola melambung maka dibutuhkan sebuah latihan yang terfokus pada tinggi dan ketepatan bola hasil tendangan long passing.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas teknik dasar long passing peneliti menerapkan bentuk latihan long passing menggunakan target berupa gawang kecil setinggi 1 meter, jarak penendang terhadap gawang kecil adalah 34 meter, diantara gawang kecil dan penendang diberi rintangan gawang setinggi 2 meter.

## II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

### Metode

Metode penelitian menggunakan *Quasi Experimental*, karena peneliti mengontrol beberapa variabel namun tidak sepenuhnya mengontrol aspek-aspek lain yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Rancangan penelitian "*One Group Pretest-Posttest Design*" dengan terlebih dahulu di berikan *pretest* sebelum diberikan treatment (Creswell, W. John & Creswell, 2018) (lihat gambar 1).

Group A O1 ——— X ——— O2

Gambar 1. Desain Penelitian. Sumber: (Creswell, W. John & Creswell, 2018)

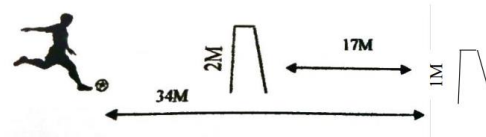
Sampel dipilih dengan menggunakan kriteria yang kurang dalam akurasi melakukan long passing. Dari jumlah populasi sebanyak 30 orang, didapat 20 orang yang memiliki tingkat akurasi rendah.

### Treatment (Perlakuan pada sampel)

Pelaksanaan bentuk latihan long passing menggunakan alat bantu target berupa gawang kecil adalah sebagai berikut:

1. Bola dalam keadaan diam, aba-aba dengan peluit,
2. Sikap berdiri 3-5 langkah di belakang bola,
3. Ketika peluit pertama berbunyi bola ditendang melambung ke arah target (gawang kecil = tinggi 1 meter) melewati gawang (2 meter) setiap penendang diberi 3 kali kesempatan menendang bola.
4. Dibelakang gawang kecil (1 meter) ada mengumpulkan bola hasil dari penendang, yang kemudian

bergiliran dalam melakukan tendangan.



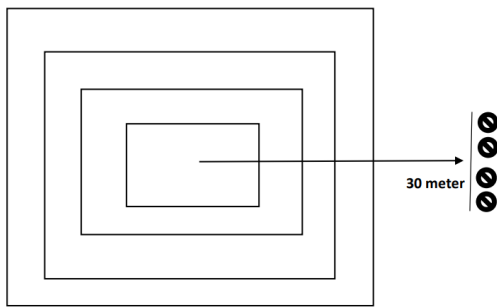
Gambar 1. Latihan long passing menggunakan alat bantu target

### Instrumen tes

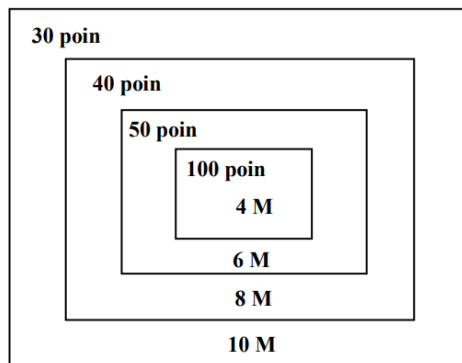
Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data long passing adalah tes long passing Bobby Charlton (Ghozali, 2013). Membuat arena tes sebagai berikut:

1. Buat area  $10 \text{ m}^2$
2. Buat kembali tiga area persegi yang lebih kecil
3. Area persegi yang paling tengah luasnya  $4 \text{ m}^2$ , area berikutnya  $6 \text{ m}^2$ , dan area ke tiga adalah  $8 \text{ m}^2$
4. Setiap area memiliki nilai poin masing-masing,
5. Area yang paling tengah bernilai 100 poin, area berikutnya 50 poin, 40 poin, dan area yang paling luar bernilai 30 poin. Jarak bola yang ditendang sejauh 30meter yang dihitung dari titik tengah area paling dalam (terkecil). Masing-masing pemain diberi 4 kali kesempatan menendang.

Alat yang dibutuhkan: lapangan, meteran, bola sepak, peluit, tali, cones, alat tulis.



Gambar 2. Jarak penendang dari titik tengah (Ghozali, 2013)

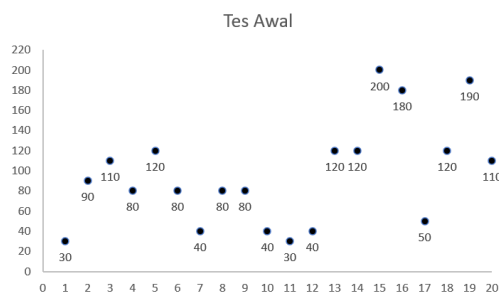


Gambar 3. Poin target (Ghozali, 2013)

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Data hasil penelitian adalah jumlah skor dari hasil tes long passing (lihat gambar 4).



Gambar 4. Data tes awal

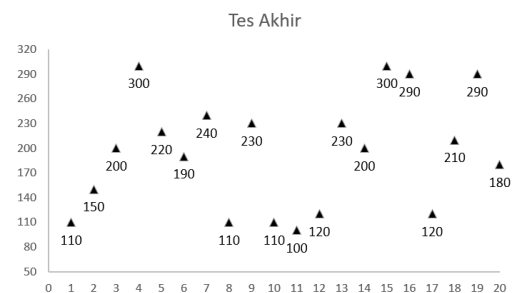
Skor tertinggi pada hasil tes awal adalah 200, skor terendah 30 dengan rata-rata hasil tes 95,5 (lihat tabel 1). Skor terendah merupakan 7,5% dari total skor sempurna, sedangkan skor tertinggi merupakan 50% dari total skor

sempurna. Hal ini terjadi karena para sampel mengungkapkan tidak terbiasa dilatih menggunakan target, mereka hanya melakukan tendangan *long passing* berhadapan satu sama lain dengan jarak kurang lebih 15 meter. Sedangkan untuk meningkatkan akurasi teknik dibutuhkan target dalam bentuk latihan yang diberikan (Raharjo, 2018).

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

	$\bar{X}$	SD
Pre-Test	95,5	51,6
Post-Test	195	68,7

Pada tes akhir terjadi peningkatan untuk setiap sampel (lihat gambar 5)



Gambar 5. Data tes akhir

Skor tertinggi pada hasil tes akhir adalah 300, skor terendah 100 dengan rata-rata hasil tes 195 (lihat tabel 1). Skor terendah merupakan 25% dari total skor sempurna, sedangkan skor tertinggi merupakan 75% dari total skor sempurna. Terjadi peningkatan sebesar 25% untuk skor tertinggi dari tes awal dengan tes akhir. Peningkatan ini terjadi karena pada saat melakukan proses latihan, sampel sangat tertarik untuk memfokuskan perhatian pada target yang diberikan yaitu gawang kecil setinggi 1 meter. Mereka mengungkapkan target tersebut sangat memotivasi untuk melakukan teknik dasar long passing dengan benar.

Tingkat akurasi akan terjaga jika terdapat konsentrasi pada satu target (Yachsie et al., 2021), karena sampel memfokuskan diri untuk mendaratkan bola ke gawang kecil meskipun diberikan rintangan gawang setinggi 2 meter diantara sampel dengan gawang target. Selain itu, peran pelatih atau pembimbing ikut serta dalam melakukan perbaikan atau koreksi mengenai kualitas teknik dasar yang dilakukan.

Untuk menguji hipotesis penelitian maka data hasil penelitian dihitung menggunakan uji t. Berdasarkan perhitungan, diketahui  $t_{hitung} = 5,18$  dan  $t_{tabel} = 0,05$  ( $dk = n-1$ ) = 1,73 Yang didapat dari tabel distribusi t, sehingga  $t_{hitung} = 5,18$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,73$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berarti membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan long pass menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan long passing.

#### **Pembahasan**

Peningkatan ketepatan long passing pada hasil penelitian ini bisa disebabkan karena adanya antusiasme sampel dengan bentuk latihan yang belum pernah diberikan sebelumnya, sehingga menarik minat mereka yang berpengaruh terhadap motivasi (Putra & Sudijandoko, 2020) dalam melakukan latihan long passing menggunakan alat bantu target. Pada proses latihan, peran pelatih begitu penting untuk memberikan motivasi dan koreksi dari setiap kesalahan yang terjadi oleh setiap sampel (Indra & Marheni, 2020).

#### **IV. KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan long passing menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepak bola. Hal tersebut didukung

melalui hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian. Oleh karena itu, berdasar pada hasil penelitian ini, untuk meningkatkan ketepatan long passing terutama pada U-17, harus diberikan target dan rintangan dalam melakukan latihan long passing. Dikarenakan akan menjadi tantangan untuk tetap menjaga konsentrasi pada target sehingga meningkatkan tingkat akurasi long passing.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almahdali, F., & Tengah, P. S. (n.d.). *MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI LATIHAN DRILL PADA SISWA KELAS V SDN 1 TANGKIAN*.
- Bausad, A. A., Musrifin, A. Y., & Zuhriani, J. (n.d.). *ANALISIS STATUS GIZI PEMAIN SEPAK BOLA MATARAM SOCCER ACADEMY (MSA) TAHUN 2020. Prosiding*.
- Creswell, W. John & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Ganyarsyah, A. D., & Supriatna, M. (2019). *Latihan Long Pass Menggunakan Metode Drill terhadap Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun. Indonesia Performance Journal*, 3(1), 27–32.
- Ghozali, P. (2013). *Ketepatan long pass Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY*.

- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Mahbubi, R., & Adi, S. (2016). Pengembangan model latihan long pass control dalam permainan sepakbola untuk siswa usia 14-16 tahun di sekolah sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98–103.
- Nidhomuddin, A., & Suryandari, N. (2021). Pemersatu Lamongan: Analisis Identitas Kultural Supporter Sepakbola Persela. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 7(2), 145–158.
- Parengkuan, A., Paturusi, A., & Lomboan, E. B. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Periksa Sendiri Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(1), 45–51.
- Putra, S. K. A., & Sudijandoko, A. (2020). Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta TSOT Outbound. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177.
- Rahmat Ramdani, A. (2019). *PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TALI TERHADAP PENINGKATAN LONG PASSING PERMAINAN SEPAK BOLA (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Cihaurbeuti)*. Universitas Siliwangi.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr Bangkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Saputra, D., Bafirman, B., & Badri, H. (2019). THE EFFECT OF LEG MUSCLE STRENGTH TRAINING WITH BALLS ON THE LONG PASSING ABILITY OF THE SSB PUTRA BAYANG PLAYERS IN BAYANG DISTRICT PESISIR SELATAN REGANCY. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 210–222.
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suhasto, S., Arianto, A. C., & Kurniawan, I. L. A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 119–129.