

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT PASSING DAN *SIRCLE* PASSING UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN PASSING DI ACADEMY RBX SEMARANG U-18

Yudha Aji Pangestu
email: yapangestu17@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is based on the observations of many Academy RBX Semarang U-18 players who still miss a lot of passing to their teammates. The formulation of the problem in this research is to determine whether the effect of circuit passing and circle passing exercises can improve the accuracy of the passing of the Academy RBX Semarang U-18 players. The purpose of this study was to test which one is more effective in using circuit passing and circular passing exercises to increase the passing accuracy of the Semarang U-18 Academy RBX. This research is a pure experiment of quantitative research method using Pretest-Posttest Control Group. The sampling technique used is Non Probability Sampling. Saturated sampling technique is a sampling technique in which all members of the population are used as samples. The results of the research on the application of the passing circuit training method explained that the average for the first experiment was 160 for the pre test and 250 for the post test. Then the average for the second experiment was 160 for the pre test and 235 for the post test. Based on the results of the first experiment there was an increase of 56.3%, while in the second experiment there was an increase of 46.9%. Based on the results of ongoing research, it turns out that circuit passing and circle passing exercises have increased, especially in the circuit passing training method which has improved better than circle passing. So it can be concluded that the results of the passing circuit training are better in increasing the passing accuracy of RBX Semarang U-18 players. Suggestions for further researchers, it is hoped that for further research, more innovative training methods can be developed.

Keywords: *Exercise, Circuit Passing, Circle Passing And Passing Accuracy.*

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah berdasarkan hasil observasi banyak pemain *Academy* RBX Semarang U-18 yang masih banyak salah passing ke teman satu timnya. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh latihan sirkuit passing dan *circle* passing dapat meningkatkan akurasi ketepatan passing pemain *Academy* RBX Semarang U-18. Tujuan dari penelitian ini untuk menuji mana yang lebih efektif dalam menggunakan latihan sirkuit passing dan *circle* passing terhadap peningkatan ketepatan passing *Academy* RBX Semarang U-18. Penelitian ini merupakan eksperimen murni dari metode penelitian kuantitatif menggunakan *Pretest-Posttest Control Group*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Non Probability Sampling*. Teknik sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Hasil penelitian penerapan metode latihan sirkuit passing dijelaskan bahwa rata – rata untuk eksperimen *pre test* 160, dan *pos test* 250. Kemudian rata- rata eksperimen II untuk *pre test* 160, dan *pos test* 235. Berdasarkan hasil penelitian eksperimen I terjadi kenaikan sebesar 56,3%, sedangkan pada eksperimen II terjadi kenaikan sebesar 46,9%. Berdasarkan hasil penelitian yang berlangsung ternyata latihan sirkuit passing dan *circle* passing mengalami peningkatan terutama di metode latihan sirkuit passing yang mengalami peningkatan yang lebih baik dari *circle* passing. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil latihan sirkuit passing lebih baik dalam peningkatan akurasi passing pemain RBX Semarang U-18. Saran bagi peneliti selanjutnya, harapannya untuk penelitian selanjutnya bisa dikembangkan lagi metode latihan yang lebih inovatif.

Kata Kunci : Latihan, Sirkuit Passing, *Circle* Passing Dan Ketepatan Passing.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan di ulang-ulang yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga dapat dimulai dari usia dini sampai usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Kegiatan olahraga saat ini sangat penting dalam kebutuhan sehari-hari sebagai peningkatan kebugaran jasmani.

Olahraga futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan lima lawan lima yang dapat dimainkan dari anak-anak sampai orang dewasa dan wanita pun memainkan olahraga ini. Olahraga futsal dapat dimainkan dilapangan outdoor dan dilapangan indoor, jika dilakukan dilapangan outdoor tidak membutuhkan tempat yang luas untuk memainkan olahraga futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang lawan lima orang yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki, (Kurniawan, 2012:104).

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, (Justinus Lhaksana 2011:30).

Berdasarkan observasi yang saya amati dipertandingan uji coba melawan *young star* banyak kesalahan passing yang masih terjadi di pertandingan tersebut. Terbukti dengan passing masih kurang tepat pada temannya ada yang telat *timing* mengumpan mengakibatkan bola menyangkut pada lawan, bola terlalu pelan, bola terlalu keras mengakibatkan bola tidak bisa dikuasai atau direbut lawan dan ada tekanan dari lawan yang mengakibatkan kurang tenang dan salah passing.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan mengenakan kuantitatif eksperimental guna mengetahui latihan mana yang lebih efektif dari latihan sirkuit passing dan *circle* passing pada pemain RBX Semarang U-18. Dengan dipilihnya populasi 20 pemain RBX Semarang U-18. Observasi dilaksanakan guna menghasilkan data, selain itu ada juga *test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat diketahui bahwa terdapat nilai tertinggi, nilai terendah dan nilai rata-rata hasil penelitian *pretest* dan *posttest*. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1
Nilai Pretest Posttest

Descriptive Statistics

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean		Std. Dev	Variance
	Statis	Statis	Statis	Statis	Statis	Statis	Std. Error	Statistic	Statistic
Pretest.I	10	100	100	200	1600	160.00	12.472	39.441	1555.556
Postest.I	10	100	200	300	2500	250.00	10.541	33.333	1111.111
Pretest.II	10	100	100	200	1600	160.00	12.472	39.441	1555.556
Postest.II	10	100	200	300	2350	235.00	10.672	33.747	1138.889
Valid N (listwise)	10								

Sumber : Analisis Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa rata – rata atau mean akurasi ketepatan passing futsal pada kelompok eksperimen I sebelum diberikan perlakuan latihan sirkuit passing adalah 160, dengan simpangan baku 39,44, hasil tertinggi 200, dan hasil terendah 100. Selanjutnya rata – rata atau mean akurasi ketepatan passing futsal pada kelompok eksperimen I setelah diberikan perlakuan sirkuit passing adalah 250, dengan simpangan baku 33,33, hasil tertinggi 300, dan hasil terendah 200.

Rata – rata atau mean akurasi ketepatan passing futsal pada kelompok eksperimen II sebelum diberikan perlakuan latihan *circle* passing adalah 160, dengan simpangan baku 39,44, hasil tertinggi 200, dan hasil terendah 100. Selanjutnya rata – rata atau mean akurasi ketepatan passing futsal pada kelompok eksperimen II setelah diberikan perlakuan *circle* passing adalah 235, dengan simpangan baku 33,74, hasil tertinggi 300, dan hasil terendah 200

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat guna mencari tahu apakah data sebaran itu normal ataupun tidak maka digunakanlah uji *shapiro-wilk* dengan dipergunakannya *software* SPSS 20, setelah itu barulah diketahui bagaimana hipotesisnya dapat diterima, berikut ini adalah hipotesisnya:

H0: Pendistribusian sampel yang normal berasal dari populasi sampel ini

Ha: Pendistribusian sampel yang tak normal berasal dari populasi sampel ini

Kriteria jika sampel normal adalah jika Signifikansi > α (0,05)

Dibawah ini adalah perolehan *test* dengan permainan SOS Run:

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

No	Data	Shapiro – wilk	Keterangan
1	Pre test I	.025	Normal
2	Pos test I	.022	Normal
3	Pre test II	.025	Normal
4	Pos test II	.015	Normal

Sumber : Analisis Hasil Perhitungan

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai sig untuk semua data *pretest* eksperimen 1 dan 2, *posttest* eksperimen 1 dan 2 lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.(uji prasyarat normalitas terpenuhi).

2. Uji Hipotesis

Uji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* eksperimen 1

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* eksperimen I dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian metode latihan sirkuit passing terhadap peningkatan ketepatan akurasi passing pemain *Academy RBX FC Semarang*. Uji hipotesis ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut :

Tabel 3

Uji perbedaan Pre test dan Post test Eksperimen I

Data	N	Rata – rata	T hitung	T table	Sig.(2-tailed)	Ket
Pre test I	10	160,00	-9,000	1,894	,000	Sig
Pos test I	10	250,00				

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai $|t_{hitung}| = |-9,000| > t_{tabel} = 1,894$ dan nilai Sig.(2-tailed) = 0.00. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* 160,00 dan nilai *posttest* 250,00 ada peningkatan. Dan dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh metode latihan sirkuit passing terhadap peningkatan akurasi ketepatan passing pemain *Academy RBX FC Semarang*.

Uji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* eksperimen 2

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* eksperimen I dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian metode latihan *circle* passing terhadap peningkatan ketepatan akurasi passing pemain *Academy RBX FC Semarang*. Uji hipotesis ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut :

Tabel 4

Uji perbedaan Pretest dan Posttest Eksperimen II

Data	N	Rata – rata	T hitung	T table	Sig.(2-tailed)	Ket
Pre test II	10	160,00	-4.025	1,894	,003	Sig
Pos test II	10	235,00				

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai $|t_{hitung}| = |-4,025| > t_{tabel} = 1,894$ dan nilai Sig. Sig.(2-tailed) = 0,03. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* 160,00 dan nilai *posttest* 235,00 ada peningkatan. Dan dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh metode latihan sirkuit passing terhadap peningkatan akurasi ketepatan passing pemain *Academy RBX FC Semarang*.

Uji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kedua eksperimen

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian materi latihan dengan metode latihan sirkuit dan *circle* passing berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing pemain *Academy RBX FC Semarang*. Uji hipotesis ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut :

Tabel 5

Uji perbedaan Hasil Pre test dan Pos test Eksperimen I dan II

Paired Samples Test

	Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
					Pair 1 Pretest.I - Posttest.I	-90,000			
Pair 2 Pretest.II - Posttest.II	-75,000	58,926	18,634	-117,153	-32,847	-4,025	9	,003	

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Uji beda data *pretest* dan *posttest* menggunakan uji hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Ada pengaruh latihan sirkuit passing dan latihan *circle* passing terhadap peningkatan akurasi ketepatan passing pemain Academy RBX FC Semarang.

H_a : Tidak ada pengaruh latihan sirkuit passing dan latihan *circle* passing terhadap peningkatan akurasi ketepatan passing pemain Academy RBX FC Semarang.

Dengan tingkat kepercayaan 95% atau (α) = 0,05, banyak sampel 20 diperoleh t tabel = 1,724.

Sesui hasil analisis, diperoleh nilai t_{hitung} pre test dan pos test eksperimen I adalah sebesar -9,000 dan sig = 0,000 dan nilai t_{tabel} adalah 1,894. Kemudian untuk hasil *mean* pre test 160,00 dan pos test 250,00 mengalami selisis peningkatan sebesar 90,00 atau dalam bentuk persen sebesar 56,3%. Dan t_{hitung} pre test dan pos test eksperimen II adalah sebesar -4,025 dan sig = 0,003 dan nilai t_{tabel} adalah 1,894. Kemudian untuk hasil *mean* pre test 160,00 dan pos test 235,00 mengalami selisis peningkatan sebesar 75,00 atau dalam bentuk persen sebesar 46,9%.

Maka dapat disimpulkan H_1 diterima, dan dapat dijelaskan terdapat perbedaan peningkatan ketepatan passing pemain Academy RBX FC Semarang antara sebelum dan sesudah diberikan latihan sirkuit passing dan *circle* passing, dengan kata lain ada pengaruh latihan sirkuit passing dan *circle* passing terhadap peningkatan akurasi ketepatan passing pemain Academy RBX FC Semarang dan perbandingan peningkatan dari masing-masing latihan lebih besar dia alami eksperimen I yaitu dengan metode latihan sirkuit passing sebesar 90,00 atau dalam bentuk persen sebesar 56,3%..

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penilaian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian pengaruh latihan sirkuit passing benar memiliki pengaruh terhadap akurasi ketepatan passing pada pemain *Academy RBX FC Semarang*. Eksperimean I, dengan *pretes* 160 dan *posttes* 250 mengalami peningkatan 90 jika dalam bentuk persen 56,3% sedangkan eksperimen II, dengan *pretes* 160 dan *posttes* 235 mengalami peningkatan 75 jika dalam bentuk persen 46,95%.

Bisa disimpulkan dari perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen menunjukkan hasil metode latihan sirkuit passing lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *circle* passing. Didasarkan dari perolehan yang ada dalam penelitian maka bisa ditarik kesimpulan dan ditetapkan saran untuk penelitian di atas beberapa saran yaitu :

1. Bagi pelatih

Pelatih dapat disarankan bisa menerapkan metode latihan sirkuit passing sebagai cara untuk meningkatkan akurasi ketepatan passing.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan pada populasi yang lebih besar dan dengan variabel yang lebih variatif

3. Bagi prodi PJKR

Mahasiswa upgris yang mengikuti UKM futsal dapat menerapkan metode latihan sirkuit passing untuk meningkatkan akurasi ketepatan passing futsal.