

**PENGARUH LATIHAN *PINBALL* DAN *GAME* SISI KECIL TERHADAP  
AKURASI *PASSING* PADA PEMAIN SSB MERDEN *FOOTBALL ACADEMY*  
U -18 KABUPATEN BANJARNEGARA**

**Muhammad Rizki Ramadhan**  
*email: [rizki.alfara26@gmail.com](mailto:rizki.alfara26@gmail.com),*  
**Universitas PGRI Semarang**

**Abstrak**

Jenis ujian ini bersifat kuantitatif dengan strategi penelitian konfigurasi pra-persidangan sebagai satu kumpulan pre-test dan post-test. Tes dilakukan dengan pemeriksaan purposive. Dengan menggunakan metode total sampling, terdapat 18 pemain SSB Merden Football Academy dalam populasi dan 18 sebagai sampel. Tes passing bola rendah merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam ulasan ini. Dalam Kusuma, Irianto (2015). Dilihat dari hasil pretest 26,67 dan posttest 46,67 terdapat perbedaan selisih sebesar 20%, sehingga terjadi peningkatan kecepatan akibat ketepatan passing saat diberikan latihan pinball dan permainan side side sebesar 28%. Temuan studi tersebut menunjukkan hal-hal berikut: Ada pengaruh peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan Pinball dan game sisi kecil terhadap akurasi passing pada pemain ssb Merden Football academy U-18 Banjarnegara. Pada simpulan penelitian ini yaitu, ada pengaruh latihan Pinball dan game sisi kecil terhadap akurasi passing pada pemain ssb Merden Football Academy Banjarnegara U 18. Maka penulis akan memberikan saran, dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan akurasi passing pada pemain Merden Football Academy Banjarnegara.

**Kata kunci:** *Pinball, game sisi kecil, passing*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu cara menjaga tubuh tetap fit dan segar adalah dengan berolahraga. Untuk memastikan kesehatan dan kebugaran fisik yang baik, Anda dapat mengamati pria dan wanita dari segala usia melakukan latihan olahraga di jalan dan di lapangan. Oleh karena itu, aktivitas fisik berfungsi sebagai landasan penting untuk kehidupan yang berbuah, bahagia, dan sehat. Di sini inti dari olahraga adalah aktivitas fisik yang menyerupai permainan dan melibatkan persaingan melawan diri sendiri atau orang lain. Karena kegiatan olahraga melibatkan persaingan, maka harus dilakukan dengan semangat atau sportivitas yang baik. Orang dapat terinspirasi untuk bersaing satu sama lain dalam lingkungan yang menyenangkan dan antusias oleh kelompok olahraga. Persyaratan fisik, dan banyak keuntungan, olahraga memberikan Ajun Khamdani (2010: 1).

Menurut UU RI No. Olahraga adalah semua kegiatan sistematis yang mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial, sebagaimana tercantum dalam pasal 1 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) Tahun 2005. Olahraga termasuk kebutuhan dasar kehidupan manusia.

Sepak bola adalah olahraga tim di mana tim yang memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk menghentikan bola agar tidak meninggalkan lapangan menang. 11). Dalam permainan sepak bola, kerjasama antar pemain membutuhkan kebersamaan dan timbal balik timbal balik. Untuk kinerja yang sukses dalam pertandingan, setiap pemain harus menggunakan semua kemampuannya. Tujuan dari permainan ini adalah untuk menjaga bola keluar dari gawang sendiri dan sebisa mungkin masuk ke gawang lawan. Strategi sepakbola dibagi menjadi dua jenis, yaitu metode khusus dengan bola dan strategi tanpa bola.

Teknik menendang bola merupakan salah satu cara menggunakan bola. Salah satu aspek terpenting dalam sepak bola adalah kemampuan menendang bola, yang digunakan untuk mengumpan, mengoper, atau menembak ke arah gawang. Upaya mengoper atau mengumpan bola ke teman disebut passing. Teknik sepak bola yang paling penting adalah yang fundamental ini.

Kemampuan passing pemain yang keras, akurat, dan mendarat dinilai baik. “Operan merupakan salah satu teknik fundamental dalam bermain sepak bola yang wajib dimiliki oleh setiap pemain,” kata Justinus Lhaksana (2009:30). Di lapangan sepak bola diperlukan passing yang keras dan tepat karena bola meluncur sejajar dengan titik tumbukan pemain. Ini karena hampir semua pertandingan sepak bola menggunakan passing. Untuk mencapai hasil yang diinginkan, penguasaan passing membutuhkan penguasaan gerakan.

Upaya mengoper atau mengumpan bola ke teman disebut passing. Teknik sepak bola yang paling penting adalah yang fundamental ini. Kemampuan passing pemain yang keras, akurat, dan mendarat dinilai baik. “Operan merupakan salah satu teknik fundamental dalam bermain sepak bola yang wajib dimiliki oleh setiap pemain,” kata Justinus Lhaksana (2009:30). Karena bola bergerak sejajar dengan tumit pemain di lapangan sepak bola, passing harus keras dan akurat. Ini karena passing digunakan di hampir setiap pertandingan sepak bola. Untuk mencapai hasil yang diinginkan, penguasaan passing membutuhkan penguasaan gerakan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksperimen kuantitatif. Metode eksperimen merupakan jenis penelitian yang melihat dalam kondisi terkendali untuk melihat bagaimana suatu perlakuan mempengaruhi perlakuan lainnya (Sugiyono, 2015: 6). Model One-Group Pretest-Posttest Design digunakan dalam desain pra-eksperimen penelitian ini.

Pada penelitian ini, seluruh sampel mengikuti prates berbasis baterai pada pertemuan pertama dengan menggunakan teknik passing bawah. Perlakuan terdiri dari 12 sesi latihan ketepatan passing melalui small sided games dan pinball. Pertemuan berikutnya, masing-masing sampel melakukan posttest untuk mengetahui ketepatan passingnya. Setiap sesi latihan mencakup 90-120 menit dari jenis latihan ini.

Penelitian ini mengumpulkan data melalui penggunaan tes. Tes passing bola rendah, yang dikembangkan oleh, digunakan dalam penelitian ini Subagiyo Irianto di Kusuma. Untuk mengoper bola rendah digunakan alat-alat sebagai berikut: bola, meteran, lapangan datar, dan gawang kecil berukuran panjang 1,5 meter, tinggi 0,5 meter. Sebelum ujian, tempat dan gawang disiapkan agar tidak mengganggu tes passing bola rendah. Subyek tes dihangatkan selama lima belas menit sebelum tes. Penguji langsung menguji tendangan sepuluh bola rendah karena tidak ada uji coba yang dilakukan sebelum pelaksanaan tes. Jika tendangan masuk ke area sasaran, mengenai batas atas, atau mengenai pancang, maka dianggap sah dan dihitung sebagai tendangan masuk. Tendangan keras harus datang dari arah berlawanan (jarak 9 meter) ke garis batas. Dari sepuluh tendangan, jumlah tendangan yang sah adalah skornya.

Program SPSS 24 digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu membandingkan rata-rata hasil pretest dan posttest dengan menggunakan t-test.  $H_0$  ditolak jika t hitung lebih kecil dari t tabel, tetapi  $H_0$  diterima jika t hitung lebih besar dari t tabel. Tingkat besar 0,05

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan dari studi eksperimental ini adalah untuk memastikan efeknya latihan Pinball dan game sisi kecil terhadap akurasi passing Sepak Bola di Merden Football Academy Banjarnegara Usia 18 tahun. Pelaksanaan eksperimen dilakukan selama 4 minggu, sebanyak 13 kali pertemuan. Data Pre-test dan Post-test antara lain diambil dari data hasil penelitian dengan melakukan tes passing bola rendah sepuluh kali tendangan dengan target gawang kecil. Jika tendangan masuk ke sasaran pada jarak 9 cm, maka dihitung sah. Jumlah tendangan dihitung dari sepuluh yang masuk digunakan untuk evaluasi. Data statistik berikut diperoleh dari hasil tes di Merden Football Academy Banjarnegara yang berusia 18 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan nilai thitung (16,911) > t tabel (2,030), hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan pinball dan game sisi kecil terhadap akurasi passing pada pemain ssb Merden Football Academy Usia 18 Tahun. Upaya peningkatan yang dilakukan dengan latihan pinball dan game sisi kecil terhadap akurasi passing itu adalah perbaikan dalam hasil. Dapat

diartikan dengan peningkatan tersebut. latihan pinball dan game sisi kecil menjadi salah satu factor untuk meningkatkan akurasi passing yang baik dan terarah. Yang terpenting adalah latihan yang teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Program latihan harus direncanakan dengan beban, intensitas, dan durasi latihan berdasarkan kemampuan fisik anak. Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan cara melakukan latihan Pinball satu dua adalah langkah yang sangat mudah antara dua pemain. Terlepas dari kesederhanaannya, para pemain harus mencurahkan banyak waktu dan upaya untuk melatihnya. Tim A dan Tim B adalah dua kelompok pemain yang saling berhadapan sambil mengoper pinball dari depan ke belakang. Selanjutnya cara melakukan latihan game sisi kecil yaitu mempraktekan permainan sepakbola sebenarnya apa yang memungkinkan pemain memperoleh penguasaan fisik, taktis, dan teknis. Ada beberapa macam model latihan game sisi kecil yaitu, 3vs 3, 5 vs 5, 7 vs 7 dengan menggunakan kun sebagai media latihan dan sebagai pembatas area yang telah ditentukan. Dari hasil penelitian ada peningkatan sebesar 28% artinya ada pengaruh metode latihan pinball dan game sisi kecil terhadap akurasi passing pada pemain ssb Merden Football Academy Usia 18 Tahun, Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Royana, I. F., & Badawi, A. (2019) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketelitian Passing Pada Siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati” (2019). Hasil penelitian diperoleh  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $4,74 > 1,73$ ), diketahui persentase peningkatan ketepatan passing siswa SSB Bina Taruna Tambakromo sebesar 38,61%. Kelemahan dari latihan ini adalah kurangnya intensitas dan sarana prasarana kurang memadai dalam meningkatkan akurasi passing sepak bola seperti lapangan kurang baik jika cuaca tidak mendukung, sehingga tidak maksimal dalam meningkatkan akurasi passing dan juga kurangnya motivasi dalam berlatih sehingga siswa tidak maksimal dalam proses latihan.

**Tabel Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower			

Pair 1	pretest - posttest	35.167	12.477	2.080	30.945	39.388	16.911	35	.000
-----------	--------------------------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	----	------

Sumber: Hasil Analisis Data (2023)

Berdasarkan analisis data diperoleh thitung (16,911) lebih besar dari ttabel (2,030). Hasil ini adalah 2-tailed) p (0,012) dari (0,05). menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada ttabel. Dengan demikian diartikan “ada pengaruh latihan *Pinball* dan *game* sisi kecil terhadap akurasi *passing* pada pemain ssb Merden *Football Academy* Usia 18 tahun”.

**Tabel hasil Presentase peningkatan kemampuan akurasi passing sepak bola**

Variabel		Rata-rata	Rata-rata(%)	Peningkatan (%)
Ketepatan <i>passing</i>	<i>Pretest</i>	26,67	36%	28%
	<i>Posttest</i>	46,67	64%	
	<i>Total</i>	73,34	100%	

Dari tabel di atas diperoleh *presentase* peningkatan hasil kemampuan akurasi *passing* sebelum dan sesudah diberikan latihan *pinball* dan *game* sisi kecil sebesar 28%

## SIMPULAN DAN SARAN

Dimungkinkan untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang ada pengaruhnya secara signifikan akurasi *passing* dengan menggunakan latihan *pinball* dan *game* sisi kecil pada pemain ssb Merden *Football Academy* Usia 18 Tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa thitung (16,911) lebih besar dari ttabel (2,030), dan Sig. 2-diikuti) p (0,000) < dari (0,05). Dengan adanya peningkatan sebesar 28%. Dengan rata- rata pretest 36% (26,67) dan rata-rata posttest 64% (46,67).

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk atlet, atlet seharusnya melanjutkan menerapkan latihan pinball dan game sisi kecil sebagai salah satu model pembinaan fisik bagi mereka untuk menunjang kemampuan akurasi passing.
2. Bagi pelatih, diharapkan pelatihan berkenan melanjutkan penggunaan latihan pinball dan game sisi kecil sebagai model pembinaan fisik guna sebagai dasar untuk meningkatkan kondisi fisik pemain khususnya untuk meningkatkan akurasi passing.
3. Bagi masyarakat, untuk selalu mensupport pemain usia dini dalam berlatih dan dapat mengetahui pengaruh latihan pinball dan game sisi kecil terhadap akurasi passing dalam sepakbola.
4. Bagi para peneliti, para peneliti menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kekurangan sebagai akibat, diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan menyempurnakan.
5. Bagi Club, temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan evaluasi bagi anak maupun pelatih agar dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing dalam menggunakan latihan pinball dan game sisi kecil pada permainan sepak bola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

FIFA. (2015). Big count. FIFA

Perdana, Diki Satria, I. Nengah Sudjana, and Oni Bagus Januarto. "Pengaruh Latihan Small sided games 4X4 Dan 8X8 Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan." *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia 1.1* (2017): 40-55

Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.