

Pengaruh Latihan *Passing and Receiving Drill* Terhadap Peningkatan Akurasi *Short Pass* dan *Ball Control* Pemain Sepakbola Wanita SSB Nawakirana Suradadi

Mukrodin

olemukro.14@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The research background is the desire to be able to improve short pass accuracy and ball control in football. This study aims to determine whether there is an effect of passing and receiving drills on the accuracy of short pass and ball control of women's soccer players SSB Nawakirana Suradadi. The research design used a quantitative approach and an experimental method, namely the two group pre-test and post-test group designs. The population of this research is female soccer player SSB Nawakirana Suradadi with a sample of 16 people, by making observations in the form of direct observations. Data analysis techniques in this study used quantitative experimental data analysis techniques. The results of the study show that the passing and receiving drill exercises have a positive effect on efforts to improve short pass and ball control accuracy. This can be proven by the difference in results before and after carrying out the treatment. Where in the implementation of the pretest for the control class the average short pass accuracy was 1.50 and the ball control was 2.50 while for the experimental class the average short pass accuracy was 1.63 and the ball control was 2.13. Then in the implementation of the posttest for the control class the average short pass accuracy was 1.88 and the ball control was 2.75 while for the experimental class the average short pass accuracy was 3 and the ball control was 5.63. The conclusion based on the Paired Sample T-Test test is that there is a significant value between the Pretest and Posttest with a significance value (2-tailed) $p = 0.000$ or < 0.05 or H_0 is rejected and H_a is accepted. So it was concluded that after making observations and assessments, there was a difference in ability between the control group and the experimental group after carrying out the treatment, namely a significant change in the passing and receiving drill exercises in improving short pass accuracy and ball control for women's soccer players SSB Nawakirana Suradadi.

Keywords: Training, Passing and Receiving Drill, Football

Abstrak

Latar belakang penelitian yaitu keinginan untuk dapat meningkatkan akurasi short pass dan ball control dalam sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass dan ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi. Desain penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif dan metode eksperimen yaitu desain *two group pre-test dan post-test group*. Populasi penelitian ini merupakan pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi dengan sampel 16 orang, dengan melakukan observasi berupa pengamatan secara langsung. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data eksperimen kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing and receiving drill* berpengaruh positif dalam upaya meningkatkan akurasi *short pass dan ball control*. Hal tersebut dapat dibuktikan adanya perbedaan hasil sebelum dan sesudah melaksanakan treatment. Dimana dalam pelaksanaan pretest untuk kelas kontrol akurasi short pass rata-rata 1,50 dan ball control 2,50 sedangkan untuk kelas eksperimen akurasi short pass rata-rata 1,63 dan ball control 2,13. Kemudian dalam pelaksanaan posttest untuk kelas kontrol akurasi short pass rata-rata 1,88 dan ball control 2,75 sedangkan untuk kelas eksperimen akurasi short pass rata-rata 3 dan ball control 5,63. Kesimpulan berdasarkan uji *Paired Sample T-Test* terdapat nilai yang signifikan antara *Pretest* dan *Posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000$ atau < 0.05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan sesudah melakukan pengamatan dan penilaian, terdapat perbedaan kemampuan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen sesudah melaksanakan treatment yaitu perubahan yang signifikan pada latihan *passing and receiving drill* dalam meningkatkan akurasi short pass dan ball control pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi.

Kata kunci : Latihan, Passing and Receiving Drill, Sepakbola

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah sebuah permainan bola besar yang di mainkan 2 tim, masing-masing berjumlah 11 orang tiap timnya. Bukan hanya kaum pria, namun banyak dari kaum wanita yang menggeluti olahraga ini. Itu dibuktikan dengan adanya 176 negara yang sudah memiliki tim nasional wanita.

Awal mula munculnya sepakbola wanita di Indonesia sejak tahun 1969, tim pertama wanita di Indonesia merupakan tim Putri Priangan Bandung. Tim ini dibuat untuk mengikuti perkembangan sepakbola wanita di Eropa dan Asia yang lebih dulu berkembang daripada di Indonesia. Setelah munculnya tim ini PSSI lebih termotivasi untuk mengembangkan tim sepakbola wanita di Indonesia, kemudian muncullah tim sepakbola wanita dari Jakarta, Jogja, Semarang dan Magelang (Yunisal, 2019, h. 90).

Sepakbola adalah permainan yang sederhana untuk itu pembinaan sepakbola sangat penting terutama sepakbola wanita di Indonesia yang saat ini masih jarang digemari dan minim prestasi.

Pemain saat bermain harus bisa berperan baik sebagai individu maupun anggota kelompok dalam kesebelasan. Sebagai individu harus memiliki teknik dasar yang baik, sedangkan sebagai anggota kelompok harus bisa bekerja sama dalam tim dengan baik. Dalam bermain sepakbola pemain harus menguasai teknik dasar yang baik diantaranya : teknik dasar *Pasing, dribbling, ball control, heading, dan shooting*. Permainan sepakbola dapat ditemukan dalam sebuah sekolah sepakbola (SSB). Kegiatan SSB memiliki tujuan agar siswa dapat meningkatkan dan mengembangkan hal hal mengenai Teknik dasar dalam bermain sepakbola . Hal tersebut juga, berlaku di SSB Nawakirana Suradadi

Modifikasi program latihan guna memaksimalkan fungsi dan efisiensi latihan sangat diperlukan. Hal tersebut dapat digunakan untuk memberikan fokus kemampuan dari salah satu atau seluruh teknik dalam sepakbola. Menurut Nugroho & Keliat, (2017) Modifikasi adalah bagaimana kita menyederhanakan alat sebagai sarana pendukung dengan tujuan yang sama untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Adapun rumusan masalah yang diangkat adalah mengenai pengaruh dari latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi. Tujuannya untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *passing and receiving*

drill terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi.

Diharapkan penelitian ini memberikan hasil yang dapat menjadi bahan referensi bahkan masukan kepada para mahasiswa yang tertarik dalam penelitian tentang pengaruh latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* di SSB atau klub sepakbola. Mengharapkan pula agar penelitian ini juga dapat difungsikan sebagai acuan dalam memberikan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan hasil keterampilan dari *passing* dan *controlling* dalam sepakbola.

METODE PENELITIAN

Metode Kuantitatif digunakan di penelitian ini dan desain penelitian ialah eksperimen. Populasi yang terdapat pada penelitian ini ialah 16 pemain sepak bola wanita di SSB Nawakirana Suradadi . Data yang didapat merupakan hasil dari *pretest* dan observasi melalui pengamatan secara langsung yang dilakukan oleh peneliti.

Pengumpulan data penelitian ini memakai test, pengamatan atau observasi dan dokumentasi. Test yang dipakai merupakan test keterampilan *passing* bawah (Sukatamsi, 2010:254) dengan masing-masing pemain diberikan kesempatan melakukan test sebanyak 5 kali dan Tes Sepak Tahan Bola (Nurhasan, 2001:157) dengan durasi 30 detik dilakukan 3 kali pengulangan menggunakan instrument penilaian dari sumber Hero Mujahid (2012 : 33). Test tersebut akan diberikan kepada pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi. Test yang diberikan berupa *pretest* dan *posttest*. Pengambilan data *pretest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal dari pemain. Setelah data diambil akan dilakukan sebuah treatment atau perlakuan. Perlakuan yang diberikan sebanyak 14 kali. Ketika treatment selesai dilaksanakan, akan diberikan *posttest* untuk mengetahui perbedaan atau pengaruh dari perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *Pretest* dan *Posttest* pada penelitian yang telah dilakukan terhadap pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi disajikan dibawah ini:

Tabel 1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Short Pass*

No	Nama	Hasil Data	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Rizka	1	2
2	Minati	1	3
3	Tamara	3	5
4	Anti	2	4
5	Febi	3	4
6	Shinta	2	2
7	Della	0	1
8	Rosi	1	3
9	Ainun	1	2
10	Dhea	2	2
11	Usnul	1	1
12	Sintia	0	1
13	Wiwit	2	1
14	Silfi	3	3
15	Aesyah	1	2
16	Usma	2	3

Sumber: Hasil penelitian (2023)

Tabel 2. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ball Control

No	Nama	Hasil Data	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Rizka	2	6
2	Minati	3	7
3	Tamara	1	4
4	Anti	2	5
5	Febi	3	4
6	Shinta	2	8
7	Della	1	4
8	Rosi	3	7
9	Ainun	2	1
10	Dhea	3	3
11	Usnul	4	5
12	Sintia	3	2
13	Wiwit	2	4
14	Silfi	2	2
15	Aesyah	1	1
16	Usma	3	4

Sumber: Hasil penelitian (2023)

Hasil analisis statistis deskriptif *Pretest* dan *Posttest* tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi adalah:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Short Pass kelas kontrol dan kelas eksperimen

Statistics

		<i>pre-test kontrol short pass</i>	<i>post-test kontrol short pass</i>	<i>pre-test eksperimen short pass</i>	<i>post-test eksperimen short pass</i>
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		1,50	1,88	1,63	3,00
Median		1,50	2,00	1,50	3,00
Mode		1 ^a	1 ^a	1	2 ^a
Std. Deviation		,926	,835	1,061	1,309
Variance		,857	,696	1,125	1,714
Minimum		0	1	0	1
Maximum		3	3	3	5

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Hasil Analisis Data, (2023)

Dari hasil diatas maka dapat dideskripsikan bahwa rata-rata tingkat akurasi *short pass* pada *pretest* kelompok kontrol adalah 1,5 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 1,5 dan nilai paling sering muncul ialah 1 (nilai yang sering muncul lebih dari satu). Sedangkan rata-rata tingkat akurasi *short pass* pada *posttest* kelompok kontrol adalah 1,88 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 2 dan nilai paling sering muncul ialah 1 (nilai yang sering muncul lebih dari satu). Sedangkan kelompok *eksperimen* ialah 1,63 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 1,50 dan nilai paling sering muncul ialah 1 (nilai yang sering muncul lebih dari satu). Sedangkan rata-rata tingkat akurasi *short pass* pada *posttest* kelompok *eksperimen* adalah 3 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 3 dan nilai paling sering muncul adalah 2 (nilai yang sering muncul lebih dari satu).

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Ball Control* kelas *control* dan kelas *eksperimen*

		Statistics			
		<i>pre-test kontrol ball control</i>	<i>post-test kontrol ball control</i>	<i>pre-test eksperimen ball control</i>	<i>post-test eksperimen ball control</i>
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0

Mean	2,50	2,75	2,13	5,63
Median	2,50	2,50	2,00	5,50
Mode	2 ^a	1 ^a	2 ^a	4
Std. Deviation	,926	1,488	,835	1,598
Variance	,857	2,214	,696	2,554
Minimum	1	1	1	4
Maximum	4	5	3	8

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

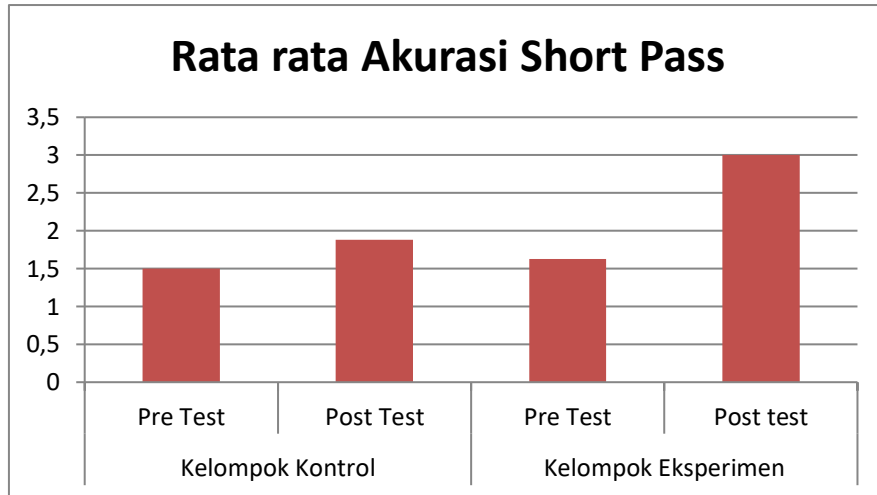
Sumber: Hasil Analisis Data, (2023)

Dari hasil diatas maka dapat dideskripsikan bahwa rata-rata tingkat akurasi *ball control* pada *pretest* kelompok kontrol adalah 2,5 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 2,5 dan nilai paling sering muncul ialah 2 (nilai yang sering muncul lebih dari satu). Sedangkan rata-rata tingkat akurasi *ball control* pada *posttest* kelompok kontrol adalah 2,75 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 2,5 dan nilai paling sering muncul ialah 1 (nilai yang sering muncul lebih dari satu). Sedangkan kelompok eksperimen adalah 2,13 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 2 dan nilai paling sering muncul ialah 2 (nilai yang sering muncul lebih dari satu). Sedangkan rata-rata tingkat akurasi *ball control* pada *posttest* kelompok eksperimen adalah 5,63 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 5,5 dan nilai paling sering muncul ialah 4 (nilai yang sering muncul lebih dari satu).

Perbedaan rata-rata tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi pada kelompok yang diberi latihan *passing and receiving drill* dan kelompok yang tidak diberi latihan *passing and receiving drill* (kelompok kontrol) dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 1. Diagram Batang Rata-rata tingkat akurasi *short pass* pemain sepakbola wanita

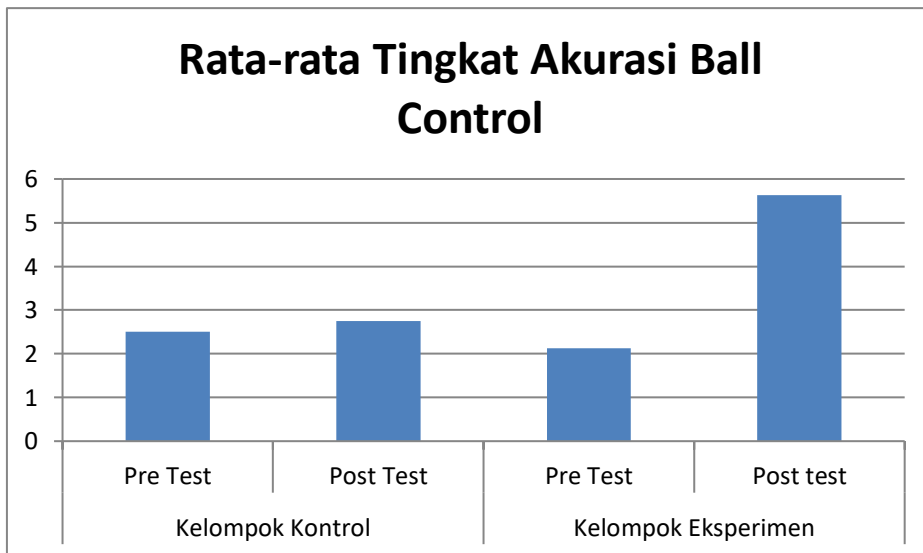
SSB Nawakirana Suradadi



Sumber: Hasil Analisis Data (2023)

Gambar 2. Diagram Batang Rata-rata tingkat akurasi *ball control* pemain sepakbola

wanita SSB Nawakirana Suradadi



Sumber: Hasil Analisis Data (2023)

Berikut uji hipotesis terkait dengan pengaruh latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi:

Tabel 5. Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*) Short Pass (Kelompok kontrol)

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre-test kontrol short pass - post-test kontrol short pass	-,375	,744	,263	-,997	,247	-1,426	7	,197

Tabel 6. Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*) Short pass (Kelompok eksperimen)

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre-test eksperimen short pass - post-test eksperimen short pass	-1,375	,744	,263	-1,997	-,753	-5,227	7	,001

Tabel 7. Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*) Ball Control (Kelompok kontrol)

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre-test kontrol ball control - post-test kontrol ball control	-,250	1,035	,366	-1,115	,615	-,683	7	,516

Tabel 8. Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*) *Ball Control* (Kelompok eksperimen)

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre-test eksperimen ball control - post-test eksperimen ball control	-3,500	1,414	,500	-4,682	-2,318	-7,000	7	,000

Pengambilan keputusan terdapat atau tidaknya perbedaan dalam penelitian kali ini adalah menggunakan nilai *sign (2-tailed)*. Terdapat pengaruh apabila nilai *sign (2-tailed)* < 0.05 dalam hal ini memberikan gambaran bahwa ada atau terjadinya pengaruh yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir, atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Tidak terdapat pengaruh apabila nilai *sign (2-tailed)* > 0.05 dalam hal ini menunjukkan jika tidak terdapat pengaruh yang tinggi atau signifikan antara variable awal dengan variable akhir, atau H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai yang signifikan antara nilai *Pretest* dan *Posttest* dengan hasil *sign* 0,197 > 0,05, maka H_0 diterima, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat akurasi *short pass* pada kelompok kontrol, signifikansi 0,001 < 0,05, maka H_0 ditolak, berarti ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata tingkat akurasi *short pass* pada kelompok eksperimen. Sedangkan hasil signifikansi 0,516 > 0.05, maka H_0 diterima, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata tingkat akurasi *ball control* pada kelompok kontrol, hasil signifikansi 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat akurasi *ball control* pada kelompok eksperimen. Artinya terdapat pengaruh Latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang terdapat pada pembahasan mengenai pengaruh terhadap pengaruh Latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi., maka dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* menyimpulkan terdapat nilai yang signifikan antara nilai *Pretest* dan *Posttest* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) $p = 0.000$ atau < 0.05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima.

Rata-rata (*mean*) yang didapatkan pada data *pretest* dan *posttest* adalah sebesar kelas kontrol akurasi *short pass* dengan rata-rata *pretest* sebesar 1,50 dan *posttest* sebesar 1.88 dengan nilai sign $0,197 > 0,05$ dan *ball control* dengan rata-rata *pretest* 2,50 dan *posttest* 2,75 dengan nilai sign $0,516 > 0,05$ sedangkan untuk kelas eksperimen akurasi *short pass* dengan rata-rata *pretest* 1,63 dan *posttest* 3 dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dan *ball control* dengan rata-rata *pretest* 2,13 dan 5,63 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pada kelompok eksperimen pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi sebelum dan sesudah diberi latihan *passing and receiving drill*. Jadi penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* pemain sepakbola wanita SSB Nawakirana Suradadi

Saran diharapkan penelitian ini memberikan hasil yang dapat menjadi bahan referensi bahkan masukan kepada para mahasiswa yang tertarik dalam penelitian tentang pengaruh latihan *passing and receiving drill* terhadap tingkat akurasi *short pass* dan *ball control* di SSB atau klub sepakbola. Mengharapkan pula agar penelitian ini juga dapat difungsikan sebagai acuan dalam memberikan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan hasil keterampilan dari *passing* dan *controlling* dalam sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ma'arif, A.K. (2018). *Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki dan Power Terhadap Tingkat Akurasi Short Pass dan Akurasi Shooting Pada SSB Tugu Muda*. Skripsi. Semarang
- Mujahid, Hero. (2012). *Identifikasi Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta

- Nugroho, A., & Keliat, P. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa SD. *JSBG*, 5(1), 25–35.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip- Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta
- Safitri, Wanti. (2021). *Partisipasi Wanita Dalam Sepakbola Indonesia*. Skripsi. Surakarta
- Sukatamsi. (2010). *Permainan Bola Besar Sepakbola*. Universitas Terbuka: Jakarta.
- Yunisal, P. (2019). Peranan Galanita sebagai Organisasi Sepakbola Wanita dalam Mengembangkan Sepakbola Wanita di Indonesia 1978-1993. *Jurnal Olahraga STKIP Pasundan*, 89-90.