

EFEKTIVITAS LATIHAN PASSING DAN SHOOTING BERBASIS FILANESIA DI SEKOLAH SEPAK BOLA PERSILANG LANGON JEPARA U-15

Abdulloh Taufiq
email: abdullohtaufiq12@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Athletes under the age of 15 at the Persisilang Langon Football School (SSB) experience weaknesses in their passing and shooting abilities, even though they have quite good skills in dribbling the ball, throwing in and cutting passes. This research aims to evaluate the effectiveness of passing and shooting training using the filanesian approach at SSB Persilang Langon Jepara U-15. The research method used was a quasi-experiment with a population of 50 athletes, and a sample of 14 athletes selected using the Purposive Sampling method. Data analysis was carried out using quantitative experimental techniques and hypothesis testing.

The findings from the research show that passing training using the filanesian approach at SSB Persilang Langon Jepara U-15 is classified as effective with an average percentage reaching 62.3554. However, in the context of the same filanesian-based shooting exercise, the results were considered less satisfactory with an average percentage of 44.3892. From the conclusions of this research, it can be concluded that filanesian-based passing training can significantly improve athletes' abilities, while shooting training still requires improvement in its effectiveness. Recommendations for future research are to use these findings as a basis for looking for more unique and effective training methods in improving passing and shooting skills in football.

Keywords: *Passing, Shooting, Filanesia, Football*

Abstrak

Para atlet di bawah usia 15 tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon mengalami kelemahan dalam kemampuan passing dan shooting, walaupun mereka memiliki kemahiran yang cukup baik dalam menggiring bola, melakukan lemparan ke dalam, dan memotong umpan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas latihan passing dan shooting dengan menggunakan pendekatan filanesia di SSB Persilang Langon Jepara U-15. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan populasi sebanyak 50 atlet, dan sampel sebanyak 14 atlet yang dipilih menggunakan metode Purposive Sampling. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik eksperimen kuantitatif serta uji hipotesis.

Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa latihan passing yang menggunakan pendekatan filanesia di SSB Persilang Langon Jepara U-15 tergolong efektif dengan rata-rata persentase mencapai 62.3554. Namun, dalam konteks latihan shooting yang sama berbasis filanesia, hasilnya dinilai kurang memuaskan dengan rata-rata persentase sebesar 44.3892. Dari kesimpulan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan passing berbasis filanesia dapat meningkatkan kemampuan atlet secara signifikan, sementara latihan shooting masih memerlukan perbaikan dalam efektivitasnya. Rekomendasi untuk penelitian mendatang adalah menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk mencari metode latihan yang lebih unik dan efektif dalam meningkatkan keterampilan passing dan shooting dalam sepak bola.

Kata kunci: *Passing, Shooting, Filanesia, Sepak Bola*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah gerakan dinamis yang menggerakkan seluruh tubuh, menciptakan efek positif yang meluas ke seluruh sistem tubuh. Dalam konteks yang lebih luas, olahraga dapat menjadi sarana untuk bersenang-senang, bertanding, atau meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Ini mencerminkan pemahaman yang diterangkan oleh Potrac, et al (2013), yang mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas yang menggabungkan latihan fisik dan kompetisi untuk mencapai tujuan yang beragam, mulai dari meningkatkan kebugaran tubuh hingga mengembangkan keterampilan teknis serta pencapaian prestasi puncak.

Sepak bola merupakan contoh olahraga yang menggabungkan elemen individu dan kerja tim dalam berbagai gerakan, strategi, dan taktik yang kaya. Prestasi yang dicapai dalam sepak bola dipengaruhi oleh faktor-faktor kompleks, termasuk keterampilan individu dan harmoni dalam tim. Di antara berbagai faktor ini, penguasaan teknik dasar permainan sepak bola memainkan peran krusial dalam menentukan kualitas prestasi yang diraih. Menurut Febrianto (2017), teknik dasar merupakan fondasi utama dalam dunia sepak bola. Pentingnya keterampilan dasar dalam bermain sepak bola tidak dapat disangkal, karena untuk menjadi seorang pemain yang mumpuni, seseorang harus memiliki kemampuan dasar yang solid. Tak hanya itu, perjalanan menuju keunggulan sebagai pemain sepak bola yang berkualitas juga melibatkan berbagai tahapan pembinaan yang menuntut dedikasi dan kerja keras.

Pentingnya pembinaan sejak usia dini dalam sepak bola tidak dapat dipandang sebelah mata, karena hal ini menciptakan bibit-bibit unggul yang diharapkan mampu mengangkat nama Indonesia di kancah olahraga nasional maupun internasional. Fokus pada pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi juga bertujuan untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai tingkatan kompetisi, mulai dari tingkat daerah hingga level internasional. Meskipun sepak bola sangat populer di Indonesia dan menjadi favorit banyak orang, namun perkembangan prestasi olahraga ini masih terus dikejar untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Upaya-upaya intensif terus dilakukan untuk menggali potensi-potensi terbaik dalam sepak bola di Indonesia.

Dalam pengamatan pada latihan rutin SSB Persilang Langon U15 pada tanggal 26 Juli 2023 bersama pelatih Muhsin, terungkap bahwa sebagian besar siswa masih menghadapi kendala

dalam menguasai teknik passing dan shooting secara optimal. Hal ini tercermin saat mereka bermain, dimana banyak di antara mereka melakukan kesalahan dalam melakukan passing dan shooting. Kesalahan yang umum terjadi saat passing di SSB Persilang Langon U15 meliputi arah umpan yang kurang tepat atau kekuatan yang tidak sesuai, mengakibatkan bola bergerak terlalu lambat atau terlalu cepat sehingga sulit dijangkau oleh rekan satu tim, kurang memperhatikan tekanan dari lawan yang bisa mengakibatkan umpan terintersep atau dicuri, serta kurangnya pemilihan opsi umpan yang tepat sesuai dengan situasi permainan yang dapat mengurangi efektivitas serangan tim. Sementara itu, kesalahan yang sering terjadi dalam shooting mencakup tembakan yang tidak tepat atau terlalu jauh dari target karena kurangnya akurasi, ragu saat berhadapan langsung dengan kiper atau lawan yang mengakibatkan peluang mencetak gol terbuang, serta kurangnya penerapan teknik yang sesuai seperti penataan posisi tubuh dan pemilihan jenis tembakan yang tepat untuk situasi tertentu, yang dapat mengurangi peluang mencetak gol.

Atlet di SSB Persilang Langon U15 memiliki keahlian yang solid dalam beberapa teknik dasar seperti menggiring bola, lemparan ke dalam, dan memotong umpan, namun terdapat celah yang perlu diperbaiki dalam hal passing dan shooting. Pelatih Muhlisin menyoroti pentingnya teknik passing sebagai jembatan utama dalam membangun serangan, sementara shooting menjadi kunci untuk menyelesaikan serangan dengan sukses. Observasi lanjutan bersama pelatih pada 28 Juli 2023 dijadwalkan untuk menggali lebih dalam kemampuan passing dan shooting para atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian kuantitatif, yang mendasarkan pada pandangan bahwa peneliti memiliki kemampuan untuk secara sengaja memengaruhi perubahan dalam lingkungan melalui berbagai eksperimen. Fokus utama dari penelitian kuantitatif adalah untuk menggeneralisasi hasil penelitian agar dapat diprediksi pada situasi serupa di populasi lain, serta untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antara variabel yang sedang diteliti. Dalam hal metodologi, penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuasi, yang merupakan evolusi dari desain eksperimen sejati. Desain eksperimen kuasi ini mencakup kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya dapat mengendalikan variabel-variabel eksternal yang mempengaruhi jalannya eksperimen (Hanifah et al., 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 dapat dikategorikan cukup efektif, sedangkan latihan shooting berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 dikategorikan kurang efektif. Pada penelitian yang telah dilaksanakan, penggunaan kurikulum Filanesia memang memberikan pengaruh yang cukup signifikan dari passing maupun shooting. Hal ini dibuktikan dengan pengujian menggunakan uji T dari program SPSS. Namun, efektifitas dari Filanesia terhadap shooting masih kurang efektif dibandingkan dengan passing.

PEMBAHASAN

1. Penguraian statistik deskriptif untuk data perbandingan hasil pretest dan posttest mengenai kemampuan passing atlet sekolah sepak bola Persilang Langon Jepara U-15 .

Tabel 3 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing*

No	Kode Subyek Penelitian	Passing	
		Pretest	Posttest
1	SP 1	11	15
2	SP 2	13	16

3	SP 3	10	12
4	SP 4	12	15
5	SP 5	15	17
6	SP 6	12	13
7	SP 7	12	15
8	SP 8	9	12
9	SP 9	10	12
10	SP 10	13	16
11	SP 11	14	17
12	SP 12	12	16
13	SP 13	11	15
14	SP 14	13	16

Sumber: Hasil penelitian (2024)

Setelah mengumpulkan data dari pretest dan posttest mengenai kemampuan passing atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon Jepara U-15, data tersebut akan dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Berikut adalah hasil analisis statistik deskriptif untuk passing:

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa pada pretest, terdapat 167 data dengan rata-rata (mean) sebesar 11.93. Sementara itu, pada posttest, jumlah data meningkat menjadi 207 dengan rata-rata (mean) sebesar 14.79. Hal ini menggambarkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing setelah melalui proses pelatihan dan pembinaan.

2. Penguraian statistik deskriptif untuk data hasil pretest dan posttest mengenai kemampuan shooting.

Tabel 5 Data Hasil Pretest dan Posttest Shooting

No	Kode Subyek Penelitian	Shooting	
		Pretest	Posttest
1	SP 1	80	120
2	SP 2	100	140
3	SP 3	120	180
4	SP 4	110	150
5	SP 5	70	130
6	SP 6	110	140

7	SP 7	100	160
8	SP 8	100	150
9	SP 9	110	140
10	SP 10	70	130
11	SP 11	70	150
12	SP 12	80	140
13	SP 13	80	150
14	SP 14	80	150

Sumber: Hasil penelitian (2024)

Setelah menghimpun data dari pretest dan posttest mengenai kemampuan shooting atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon Jepara U-15, data tersebut akan diurai menggunakan analisis statistik deskriptif. Berikut adalah hasil analisis deskriptif untuk shooting:

Dari data analisis statistik, dapat disimpulkan bahwa pada pretest, terdapat 1280 data dengan rata-rata sebesar 91.42. Sedangkan pada posttest, jumlah data meningkat menjadi 2030 dengan rata-rata sebesar 145. Ini menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam kemampuan shooting setelah melalui latihan dan evaluasi.

Tabel Hasil Uji N-Gain Passing

	<i>N</i>	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>N_Gain_Score</i>	14	0.20	1.00	0.6236	0.25371
<i>N_Gain_Percent</i>	14	20.00	100.00	62.3554	25.37105
Valid <i>N</i> (listwise)	14				

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan analisis Gain Ternormalisasi di atas, rata-rata peningkatan skor N-Gain untuk kemampuan passing adalah 0.6236, yang mengindikasikan peningkatan yang stabil. Sementara itu, rata-rata persentase sebesar 62.3554 menunjukkan tingkat efektivitas yang cukup baik.

Untuk mengevaluasi peningkatan kemampuan shooting, hasil pengujian N-Gain dapat ditemukan pada tabel berikut:

Tabel Hasil Uji N-Gain Shooting

	<i>N</i>	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>N_Gain_Score</i>	14	0.20	0.80	0.4439	0.17849
<i>N_Gain_Percent</i>	14	20.00	80.00	44.3892	17.84948
Valid <i>N</i> (listwise)	14				

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan hasil uji Gain Ternormalisasi yang telah dilakukan, didapati bahwa nilai rata-

rata N-Gain untuk kemampuan shooting adalah 0.4439, yang menunjukkan peningkatan yang sedang. Meskipun demikian, rata-rata persentasenya sebesar 44.3892, yang dapat diklasifikasikan sebagai peningkatan yang kurang efektif dalam hal peningkatan kinerja.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis Gain Ternormalisasi tersebut, dapat ditemukan bahwa rata-rata peningkatan skor N-Gain untuk kemampuan passing adalah 0.6236, yang menandakan peningkatan yang tergolong sedang. Sementara itu, rata-rata persentase mencapai 62.3554, yang mengindikasikan bahwa latihan passing berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 dapat dianggap cukup berhasil.

Berdasarkan hasil uji Gain Ternormalisasi di atas, diperoleh rata-rata skor N-Gain untuk kemampuan shooting sebesar 0.4439, yang menunjukkan peningkatan yang tergolong sedang. Namun, rata-rata persentase mencapai 44.3892, menandakan bahwa metode latihan shooting berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 belum memberikan efek yang optimal.

Untuk menguasai berbagai teknik dasar dalam sepak bola, diperlukan penerapan model latihan yang efektif, yakni suatu metode yang digunakan untuk menyampaikan konsep sepak bola kepada pemain yang sedang belajar. Pendekatan ini mempertimbangkan bagaimana pesan disampaikan dengan efektif, serta mempertimbangkan kebutuhan belajar yang berbeda-beda pada setiap kelompok usia dalam konteks sepak bola. Selain dari model latihan, kondisi fisik juga harus dijaga dengan baik. Kondisi fisik ini merupakan bagian yang integral dari upaya pembinaan dan peningkatan kualitas secara menyeluruh, yang saling terkait satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). Metode penelitian kuantitatif.
- Agusman, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana.
- Ahmad, M., & Aly, S. T. (2017). Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Pemahaman Siswa pada Materi Mata Pencaharian Penduduk Mata Pelajaran IPS Kelas VII SMP Negeri 1 Kleo Tahun Ajaran 2015/2016 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Apriyanti, P. (2018). Efektivitas Pemberdayaan Ekonomi Pesantren Dalam Perspektif Ekonomi Islam (Studi Pada Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan Penengahan Lampung Selatan) Skripsi (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ardiani, N. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Ssb Perseman Karanganyar Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Karanganyar.
- Potrac, P., Gilbert, W., & Denison, J. (Eds.). (2013). *Routledge handbook of sports coaching*. Routledge.
- Febrianto, F. (2017). Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).