

PENGARUH MODEL LATIHAN 4 - 1 MENGGUNAKAN DUA SENTUHAN TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* SEPAK BOLA PEMAIN M2 UNITED

Ismail Marzuki¹ dan Soemardiawan²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA
Email: ismailmarzuki@ikipmataram.ac.id

Abstract

The research objective was to determine the background passing skills of M2 united players in 2020 in the city of Bima, as for the problem in this study, namely the shortcomings of still using conventional passing training models, continuous training without a variety of different training models will cause a feeling of being boring, often. monotony, accuracy and accuracy of passing, so that passing can be easily cut by the opponent. The purpose of this study was to determine the effect of the 4-1 training model using two touches on the passing skills of M2 United players in 2020. The research methods used by researchers were the observation method, the documentation method and the action test method. The research design used the "One-Group Pretest-posttest Design" (pre-test and final test). The researchers used the entire population to be used as research samples, namely all passing of M2 united players in 2020, totaling 20 active people. The sampling technique used purposive sampling. From the results of statistical data analysis, the value of tcount X (agility) is -7.595 , the value simultaneously between Y and X draws conclusions from table analysis at a significant level of 5% with the number of samples (n - 1), namely 19 of 1.729. So it can be concluded that "there is an effect of the 4-1 training model using two touches on the passing skills of M2 United players in 2020". seen from tcount > ttable ($7.595 > 1.729$). " be accepted

Keywords: Model, 4-1 exercise using two touches, and passing

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui keterampilan *passing* Latar belakang pada pemain M2 united tahun 2020 kota Bima, adapun masalah dalam penelitian ini yaitu kekurangan masih menggunakan model latihan *passing* secara konvensional, latihan secara terus menerus tanpa adanya variasi model latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa yang membosankan, sering monoton, akurasi dan ketepatan *passing*, sehingga *passing* dapat dengan mudah di potong oleh lawan. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap keterampilan *passing* pemain M2 united tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian menggunakan "One-Group Pretest-posttest Design" (tes awal dan tes akhir). Dalam peneliti menggunakan seluruh populasi untuk di jadikan sampel penelitian yaitu seluruh *passing* pemain M2 united tahun 2020, yang berjumlah 20 orang yang aktif, Tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive* Sampling. Dari hasil analisis data statistic Nilai t_{hitung} X (kelincahan) sebesar 7.595 nilai secara

simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 19 sebesar 1.729. Maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap keterampilan *passing* pemain M2 *united* tahun 2020”. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.595 > 1.729$).”
diterima

Kata Kunci : Model, latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan, dan *passing*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat dari semua lapisan dan kelompok usia. Permainan sepak bola selain untuk olahraga juga dilakukan untuk tujuan rekreasi, pengisi waktu dan prestasi yang dapat dicapai dengan latihan yang terukur, sistematis dan dilakukan dengan berkelanjutan dibawah bimbingan pelatih yang professional. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepak bola adalah : daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), *power*, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of moment*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), dan koordinasi (*coordination*) (Donie, 2009:115).

Passing adalah tehknik mengoper bola atau memindahkan momentum bola dari satu pemain kepemain lain dalam pertandingan sepak bola. Untuk menguasai tehknik *passing* dalam sepak bola perlu dilakukan latihan. Tidak hanya teori saja yang harus di pelajari mengenai *passing*, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktikan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih *skill passing* pemain. Tehknik *Passing* sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. Keterampilan untuk *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan ke sebelas pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pongoperan bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan *passing* jarak pendek yang cepat dan akurat. Untuk memperoleh atau meningkatkan kemampuan *ground passing* dengan baik maka perlu adanya bentuk latihan *passing* yang dengan efektif bisa melatih kemampuan melakukan *ground passing* dengan baik.

Dalam penelitian ini permainan kucing-kucingan yang dipakai 4-1 dua sentuhan Permainan 4-1 adalah permainan yang menggunakan area yang sudah ditentukan yaitu 5 x 5 meter. Jumlah pemainnya ada 5 orang dimana 4 orang sebagai pemain dan satu orang sebagai lawan. Peraturannya sederhana, yaitu apabila seorang pemain harus bisa melakukan *passing* sebanyak-banyaknya dan jangan sampai bola tersebut atau tersentuh oleh lawan yang bertugas mengejar bola. Apabila bola bisa terkejar atau berhasil direbut oleh lawan, maka pemain terakhir yang melakukan *passing* harus bergantian jadi lawan dan bergantian mengejar bola. Area sudah dibatasi, oleh karena itu, pemain harus melakukan *passing* hanya didalam area permainan saja. Berdasarkan Fokus masalah penelitian ini adalah dimana pada Club M2 *United* masih banyak melakukan *passing* yang kurang baik dalam pertandingan dan latihan, maka dari itu rumusan masalah yang dihadapi oleh pelatih adalah dalam hal akurasi *passing*. Pemain M2 *United* ini masih melakukan kesalahan *passing*, karena latihan yang monoton itu saja, tidak ada variasi latihan *passing* yang inovatif, jadi permasalahan yang dihadapi oleh pemain M2 *United*

ini kurangnya akurasi *passing*, sering terjadi kesalahan pada saat latihan dan bertanding. Maka model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan.

Model permainan ini adalah latihan *passing* dalam bentuk permainan yang mengharuskan seorang pemain melakukan *passing* dengan cepat dan akurat dengan adanya tekanan dari lawan. Dengan bentuk latihan tersebut diharapkan bisa meningkatkan kemampuan seorang pemain sepak bola dalam melakukan *ground passing*. Berdasarkan uraian bentuk latihan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap keterampilan *passing* pemain M2 *united* tahun 2020”.

Bompa dalam Roesdiyanto dan Budiwanto menyatakan bahwa model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal itu juga merupakan suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Selama menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto, (2008:34). Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka saya simpulkan dalam penelitian dan pengembangan ini yang dimaksud dengan model adalah Menurut pendapat rencana suatu tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki, secara sistematis, terencana, terukur, sebagai alat yang digunakan sebagai acuan dalam proses pembelajaran representasi, atau deskripsi yang menjelaskan suatu objek, sistem, atau konsep, yang seringkali berupa penyederhanaan atau idealisas, dan menghasilkan suatu bahan dan memahami model pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran peserta didik tiruan dari aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki, secara sistematis, terencana, terukur, sebagai alat yang digunakan sebagai acuan dalam proses pembelajaran representasi, atau deskripsi yang menjelaskan suatu objek, sistem, atau konsep, yang seringkali berupa penyederhanaan atau idealisas, dan menghasilkan suatu bahan dan memahami model pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran peserta didik. Jurnal Ilmiah IKIP Mataram Vol. 5. No. 1 ISSN:2355-6358

Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan keolahragaan yang berisikan materi teori dan praktik menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat dicapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsangan motorik gerak yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih manapun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Sukadiyanto (2005:1), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan

Permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan adalah model latihan *passing* menggunakan bentuk permainan 4 lawan 1 didalam area permainan yang telah ditentukan yaitu 5 x 5 meter. Permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan merupakan latihan yang menggunakan dua sentuhan, pemain diharuskan melakukan sentuhan terhadap bola

tidak boleh lebih dari dua sentuhan. Oleh karena itu, apabila seorang pemain melakukan sentuhan bola lebih dari dua sentuhan maka, harus mendapat hukuman yaitu bergantian jadi lawan dan bertugas untuk mengejar bola. Untuk selebihnya, peraturan untuk model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan ini sama dengan model latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan. Permainan ini adalah bentuk pengembangan dari permainan kecil dalam latihan sepakbola yang biasa disebut dengan kucing-kucingan. Untuk aturan permainannya adalah:

- a. Pemain berjumlah 5 orang dan dibagi menjadi dua yaitu 4 orang sebagai pemain dan 1 orang sebagai lawan.
- b. Pemain diharuskan melakukan *passing* bebas menggunakan kaki bagian dalam kepada pemain lainnya.
- c. Pemain tidak boleh melakukan sentuhan terhadap bola lebih dari dua kali sentuhan.
- d. Lawan bertugas mengejar, mengganggu, dan memberikan tekanan terhadap pemain yang melakukan *passing*.
- e. Area permainan berupa persegi 5 x 5 meter dengan dibatasi oleh cones.
- f. Waktu permainan adalah 5 menit.
- g. Pemain yang melakukan kesalahan: 1) menyentuh bola lebih dari dua kali sentuhan; 2) bola berhasil direbut atau tersentuh oleh lawan, bola keluar dari area permainan, maka harus bergantian menjadi lawan dan yang tadinya menjadi lawan sekarang menjadi pemain.



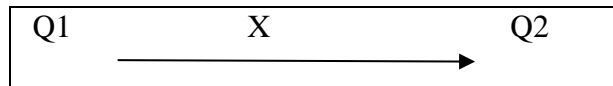
passing

Untuk mencapai *passing* yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam tehknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola. Dapat menempatkan Posisi dan situasi dengan cepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Joko,Priyatno,2014:3).

METODE PENELITIAN

Rancangan kegiatan

Sugiyono (2010: 324) Rancangan penelitian adalah pedoman yang berisikan langkah-langkah yang diikuti peneliti dalam melakukan penelitiannya. Dalam Penelitian ini Rancangan Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen "*One-Group Pretest-posttest Design*". Eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen (terikat) itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen (bebas).



Gambar 3.1 Rancangan penelitian (Sugiyono, 2013:111).

Keterangan :

O₁ : Nilai *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan *passing*).

X : *treatment* (perlakuan atau latihan Model Latihan 4-1 Menggunakan Dua)

O₂ : Nilai *post-test* (setelah di berikan perlakuan *passing*)

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013: 118)”. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili). Tehknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2013:218-219) *Purposive Sampling* adalah tehknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Sebanyak 20 pemain M2 *united* Kota Bima tahun 2020.

Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test* dengan rumus :Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut Hulfian, (20014: 71).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data statistic Nilai t_{hitung} X (kelincahan) sebesar 7.595 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 19 sebesar 1.729. Maka dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap keterampilan *passing* pemain M2 *united* tahun 2020”. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ (7.595 > 1.729).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni ada pengaruh model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap keterampilan

passing pemain M2 *united* tahun 2020, yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini berarti bahwa dari hasil penelitian X latihan model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan dengan Y *passing* sepakbola diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.595 > 1.729$), menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan, ada pengaruh model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap keterampilan *passing* pemain M2 *united* tahun 2020.

Passing menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan kemampuan tehnik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Banyak cara dalam melatih *passing* dalam sepak bola. Oleh karena itu, untuk dapat melakukan *passing* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing*. Dalam hal ini, peneliti menggunakan model permainan dengan harapan pemain tidak merasa bosan dan bisa terus berlatih tanpa adanya rasa jenuh untuk melakukan latihan *passing* tersebut. Model permainan yang digunakan adalah model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan. Latihan *passing* menggunakan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan membutuhkan kecermatan serta ketepatan dan kecepatan seorang pemain untuk melakukan *passing* sesering mungkin.

Permainan ini adalah permainan untuk mengasah kemampuan *passing* pendek seorang pemain sepak bola. Model latihan ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan dasar pada pemain sepak bola dalam melakukan keterampilan *passing* pendek menyusur tanah atau *ground passing*. Permainan 4-1 menggunakan dua kali sentuhan ini merupakan model latihan *passing* dengan situasi dimana pemain yang melakukan *passing* harus bisa dengan cepat dan cermat memberikan bola atau melakukan *passing* bola kepada teman karena ada tekanan dari lawan yang bertugas untuk terus mengejar dan berusaha untuk merebut bola dari para pemain yang melakukan *passing*. Dengan situasi tersebut diharapkan kemampuan *passing ground* seorang pemain bisa meningkat. Kelebihan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua kali.

Dengan adanya latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan pemain bisa lebih cepat, tepat, dan cermat dalam bermain sepakbola. Kelebihan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua kali sentuhan adalah pemain bisa menguasai (mengontrol) bola terlebih dahulu sebelum melakukan *passing* kepada pemain lainnya. Kelebihan dari latihan 4-1 menggunakan satu kali sentuhan adalah pemain harus melakukan *passing* dengan cepat karena pemain tidak boleh melakukan sentuhan bola lebih dari satu sentuhan. Sehingga ada perbedaan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing*.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil data diatas adalah : Dilihat dari hasil penelitian X latihan variasi *passing* menggunakan target dengan Y *passing* sepakbola diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$, ($7.595 > 1.729$), menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan, ada pengaruh model latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap keterampilan *passing* pemain M2 *united* tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O.2009. Thudor and Gregory Haff. *Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*.United states: Human Kinetics.
- Danny Mielke.2007. Dasar-dasar Sepakbola. Jakarta : Pakar Raya
- Lubacher A Jhosep .2011 .Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta : kharisma putra utama
- Hidayat Witono. 2017. Buku Pintar Sepak Bola. Jakarta Timur : Anugrah
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: KAKA elook..
- Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
<https://pdfslide.net/documents/197555535-speed-ladder-agility-drill.html>
- Johansyah, L. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Jurnal Ilmiah IKIP Mataram Vol. 5. No. 1 ISSN:2355-6358
- Kemenegpora. 2009. *MateriPelatihan Pelatih Fisik Level II*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Harsono.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 1988.
- Harsono. *Latihan Kondisi Fisik Edisi RevisiCoaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001
- Harsono. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2004.
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*.IKIP Mataram.
- Morgono. 2005. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta : Aneka Cipta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2007.
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2009.
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2012.
- Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada.University Press.
- Nala, N. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana, 1998.
- Nurhasan. 2001. *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Syafruddin. *Ilmu Keempatian Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*.2011.