



LATIHAN LONG PASS MENGGUNAKAN METODE DRILL TERHADAP KETEPATAN LONG PASS PEMAIN SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN

A. D. Ganyarsyah¹, Supriatna²✉

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Sepakbola, long pass, ketepatan, drill

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan metode drill long pass terhadap ketepatan long pass. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi-experimental, dengan rancangan the one group pretest dan posttest dalam satu kelompok. Sampel di ambil dari populasi di Akademi Arema usia 14 tahun sebanyak 24 dengan teknik sampling acak sederhana. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes tendangan lambung Bobby Charlton. Hasil dari rata-rata pretest adalah 178,75 dan untuk hasil dari rata-rata posttest adalah 215.00. Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dianalisis dengan program SPSS menggunakan teknik analisis uji-t paired t-test. Hasil dari analisis paired t-test adalah t hitung $0,006 < 0,05$ t tabel = 2,064. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode drill long pass terhadap ketepatan long pass Akademi Arema usia 14 tahun. Kepada peneliti lain bisa menggunakan metode drill untuk diterapkan pada teknik yang lain tidak hanya long pass sepakbola.

Abstract

This study aims to determine whether there is a significant impact drill method long pass towards long pass accuracy. This study used a quasi-experimental research methods, with the draft the one group pretest and posttest in one group. Samples taken from the population at the Academy of Arema age of 14 years as many as 24 techniques simple random sampling. The research instruments used The test instrument gastric kick Bobby Charlton, Results from the average pretest is 178.75 and to average the results of the posttest is 215.00. Data obtained from the pretest and posttest were analyzed with SPSS using t-test analysis techniques paired t-test. The results of the paired t-test analysis was t 0.006 < 0.05 t table = 2.064. Based on the analysis, we can conclude that there is a significant impact drill exercises using a long pass to the accuracy of the Academy Arema long pass 14 years of age. To other researchers can use drill methods to be applied to other techniques that not only football for a long pass.

© 2019 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : supriatna.fik@um.ac.id

PENDAHULUAN

Teknik dalam permainan sepakbola yang sering digunakan yaitu menendang bola (Dwi saputro, 2017). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan bermain dengan dengan baik dan membawa tim menuju kemenangan. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik menendang bola seperti shooting, dan passing. Passing dalam sepak dibagi 2 yaitu short pass dan long pass. Salah satu tujuan dari sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga pertahanan agar tim tidak mengalami kekalahan. Dari gol tersebut banyak dihasilkan oleh teknik tendangan. Menendang

bola merupakan kegiatan mengayunkan kaki mengenai bola untuk mengarahkan sesuai dengan sasaran tertentu (Sujarwadi and Sarjiyanto, 2010).

Salah satu teknik menendang dalam sepakbola adalah long pass. Long pass sering digunakan dalam permainan sepakbola, akan tetapi masih banyak pemain yang belum melakukan long pass tidak sesuai atau tidak tepat sasaran. Long pass sangat berperan penting dalam permainan sepakbola diantaranya untuk melakukan operan jauh, tendangan bebas yang berada di tengah lapangan, dan serangan balik (counter attack), shooting (Nofriyanto, 2017). Tendangan lambung (long pass) memiliki efektifitas yang cukup baik, karena bola di atas kemungkinan kecil untuk digagalkan lawan (Saputra and Siregar, 2016). Selain itu long pass dapat juga digunakan sebagai umpan lambung sehingga apabila tendangan seorang pemain bisa sampai di depan mulut gawang lawan, akan lebih memudahkan rekannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Tendangan lambung (long pass) memiliki banyak kegunaan diantaranya adalah untuk memberikan umpan jauh ke daerah pertahanan lawan/ sebagai umpan terobosan yang sulit di baca lawan, untuk pemain bertahan (deffender) dapat menjauhkan bola langsung dari belakang ke daerah bertahan lawan sehingga bola dapat menjadi sebuah serangan balik, dan juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan dari jarak yang cukup jauh apabila terkadang kiper lawan sedang tidak on position (maju beberapa meter meninggalkan gawang) (Istofian, 2016).

Meskipun long pass digunakan dalam setiap permainan sepakbola, akan tetapi masih banyak tendangan lambung yang tidak tepat sasaran. Menendang bola sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan untuk mengenai target atau sasaran yang akan dituju (Wibowo and Indardi, 2014). Ketepatan atau accuracy dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Pemain sepakbola yang memiliki dribble dan kontrol bola yang baik dan bagus akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (accuracy) dalam mengoper bola kepada teman. Ayunan kaki yang salah merupakan penyebab yang perlu diperhatikan saat melakukan ketepatan tendangan (Wesson, 2002). Tingkat kebugaran pemain juga dapat mempengaruhi ketepatan menendang dalam sepak bola (Young et al., 2010).

Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode drill tepat digunakan untuk dapat melatih dan mengasah teknik dari cabang olahraga tertentu (Faganel et al., 2012). Untuk mendapatkan hasil ketepatan long pass yang baik maka dibutuhkan metode latihan drill. Metode drill merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, dan teknik dasar (Sagala, 2014). Metode drill ini dapat meningkatkan kebiasaan melakukan long pass. Metode drill merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar menimbulkan gerakan secara otomatis (Anshar, 2018). Maka dari itu sebuah keterampilan jika dilakukan secara berulang-ulang akan menghasilkan hasil yang lebih baik dalam melakukan latihan. metode drill merupakan suatu cara atau metode yang digunakan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu atau mencapai ketangkasan atau keterampilan yang benar dan bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa. Latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan long pass adalah menggunakan metode latihan drill. Dari permasalahan ini peneliti mengambil metode drill untuk mengetahui pengaruhnya terhadap hasil ketepatan long pass. Penelitian ini diterapkan pada siswa Akademi Arema usia 14 tahun.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental dengan jenis rancangan penelitian quasi-eksperimental pra tes dan pasca tes satu kelompok (the one group pretest-posttest design). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola pada Akademi Arema usia 14 tahun yang berjumlah 24 atlet. Tahap pelaksanaan penelitian ini diawali dari penentuan subjek penelitian, dilanjutkan dengan dilakukan dari tes awal (pretest) ketepatan long pass, selanjutnya diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu, dan yang terakhir tes akhir (posttest) untuk mengetahui peningkatannya. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan lambung Bobby Charlton yang memiliki validitas 0,845 (Dany, 2007).

Setelah diperoleh data dari hasil tes ketepatan long pass data selanjutnya dianalisis. Teknik analisis yang digunakan meliputi dua tahap yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Teknik analisis yang digunakan untuk uji prasyarat adalah uji normalitas dan uji homogenitas. One-sample kolmogrov-smirnov test sebagai uji normalitas dan variabel berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan uji hipotesis teknik analisis yang digunakan adalah uji t amatan ulangan dengan metode paired sample t test untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL

Tabel Hasil Uji Normalitas

Test	N	Sig.
Pre test – Post test	24	0.081

Berdasarkan tabel di atas distribusi dari pretest dan posttest berdistribusi normal, atau dapat diartikan nilai signifikansi pretest dan posttest lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal

Tabel Hasil Uji Homogenitas

N	Levene tatic	df1	df2	Sig.
24	2,309	6	12	0.102

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas diketahui bahwa perbandingan antara pre-test dan post-test keterampilan long pass diperoleh nilai uji levene statistic dengan nilai Sig. 0,102 > 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa dua sampel data tersebut berdistribusi sama (Homogen).

Tabel Hasil Uji T Amatan Ulangan

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	DF	Sig (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	-36,250	58,889	12,021	-61,117	-11,383	-3.016	23	0,006

Berdasarkan tabel hasil uji t amatan ulangan menggunakan Paired Sample Test jika dasar pengambilan keputusan nilai Sig. (2-tailed) ≤ 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil Pretest dan Posttest, sebaliknya jika nilai Sig (2-tailed) ≥ 0,05 maka dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan anantara Pretest dan Posttest.

PEMBAHASAN

Permainan sepakbola diperlukan passing-passing untuk dapat melakukan penyerangan, dan sebaliknya passing yang tidak tepat merupakan penyebab yang paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan (Santoso, 2014). Pada Pemain Akademi Arema Kota Malang masih memiliki ketepatan long pass yang kurang baik, hal ini dapat dilihat saat melakukan long pass tidak tepat sasaran yang dituju. Maka dalam penelitian ini menggunakan metode drill untuk meningkatkan ketepatan long pass. Metode latihan drill dapat meningkatkan konsentrasi dan keterbiasaan mekalukan long pass

(Loader et al., 2012). Metode latihan umumnya digunakan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Drill merupakan sesi latihan yang diulang-ulang beberapa kali dan bisa menghasilkan pembelajaran dan penguasaan yang sempurna dalam beberapa teknis, dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan (Harsono, 2015). Sampai saat ini latihan yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan long pass adalah menggunakan metode drill.

Ketepatan long pass dalam sepak bola sangatlah penting. Long pass merupakan suatu hal penting dalam permainan sepakbola dan merupakan teknik dasar passing (Mahbubi, 2016). Melakukan long pass sesuai dengan tujuan yang diinginkan tidaklah mudah. Long pass biasanya digunakan untuk umpan, mengamankan area pertahanan, dan mencetak gol. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi long pass, yaitu akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalang-halangi, konsentrasi, feeling dan lain sebagainya (Anindhika, 2016). Ditinjau dari fungsinya, long pass memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan-umpan jarak jauh atau umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman seregunya untuk menerima bola atau mencetak gol ke gawang lawan. Tendangan melambung (long pass) memiliki efektivitas yang cukup baik, karena saat bola berada di atas sangat kecil kemungkinan untuk digagalkan oleh lawan. Pentingnya peranan menendang lambung (long pass), maka harus dilatih serta dikembangkan secara sistematis dan berkelanjutan karena long pass juga dapat membantu untuk mencetak gol (Oberstone J, 2009).

Salah satu metode yang dapat meningkatkan ketepatan long pass adalah metode drill. Karena metode drill itu mudah diingat dengan cara mengulang-ulang latihan tersebut (Farrow, Pyne and Gabbett, 2009). Latihan menggunakan metode drill yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban semakin hari semakin bertambah, dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa memiliki kemampuan atau kesanggupan menyelesaikan semua tugas gerakan teknik dasar dengan baik (Yuni, 2017). Latihan dengan metode drill harus dengan cara yang benar agar meningkatkan hasil yang baik (Supriatna, Hariadi and Taufik, 2015). Metode drill merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode drill salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang (Aprianova, 2016).

Kegiatan yang dilakukan selama penelitian yaitu menentukan subjek penelitian, lalu di berikan pretest ketepatan long pass pada peserta Akademi Arema usia 14 tahun, Setelah pretest diberikan perlakuan dengan program latihan drill long pass selama 16 kali pertemuan, terakhir dilakukan posttest ketepatan long pass bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan ketepatan long pass terhadap sampel yang diberikan. Program latihan drill long pass dilakukan 4 minggu, dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu (senin, rabu, jum'at, sabtu). Pemberian program latihan selama 4 minggu tersebut dilakukan secara intensif agar mendapatkan hasil yang baik untuk peningkatan ketepatan long pass dengan program latihan yang diberikan (Irianto, 2004). Berdasarkan uji t amatan ulangan menggunakan Paired Sample Test antara pretest dan posttest dinyatakan ada perbedaan yang signifikan antara means. Kesimpulan latihan menggunakan metode drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan long pass pada Akademi Arema usia 14 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh dari hasil analisis Paired Sample Test adalah $0,006 \leq 0,05$ dengan perhitungan diperoleh nilai uji dengan derajat kebebasan $24-1=23$. Pada uji tersebut, interpretasi peningkatan ketepatan long pass dilihat dari sig (2-tailed) adalah $0,006$. Karena sig (2-tailed) $0,006 \leq 0,05$, sehingga hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan mean yang signifikan antara Pretest dan Posttest peningkatan ketepatan long pass pada Akademi Arema ditolak. Kesimpulannya ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Berarti bahwa metode drill efektif untuk meningkatkan ketepatan long pass pada Akademi Arema usia 14 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

Anindhika, A. B. (2016) 'Asta Bangun Anindhika *The Contribution Of Concentration Toward The Accuracy When Long Pass On The Corner Kick Players Ssb Mitra Surabaya U-14 Asta Bangun Anindhika*', jurnal kesehatan olahraga, 5(2).

Anshar, D. Al (2018) 'Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa', pp. 154–157.

Aprianova, F. (2016) 'Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun', Jurnal Kepelatihan Olahraga.

Dany, M. (2007) *Dasar-dasar Sepakbola Cara yang Baik untuk Mempelajarinya*. Bandung: Human Kinetics.

Dwi saputro, Y. (2017) 'Pengembangan Model Latihan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Indonesia Muda (IM) Malang', Jendela Olahraga, 2(1), pp. 129–139. doi: 10.26877/jo.v2i1.1291.

Faganel, peyton p et al. (2012) 'Height variations in football shoes (cleats) for running backs and receivers may not alter ankle spating effects in football field drills', III(I).

Farrow, D., Pyne, D. and Gabbett, T. (2009) 'Skill and Physiological Demands of Open and Closed Training Drills in Australian Football', International Journal of Sports Science & Coaching. doi: 10.1260/174795408787186512.

Harsono (2015) *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Irianto, D. P. (2004) *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Istofian, R. S. (2016) 'Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun', pp. 105–113.

Loader, J. et al. (2012) 'Classifying Training Drills Based on Movement Demands in Australian Football', International Journal of Sports Science & Coaching. doi: 10.1260/1747-9541.7.1.57.

Mahbubi, R. (2016) 'Pengembangan Model Latihan Long Pass Control Dalam Permainan Sepakbola Untuk Siswa Usia 14- 16 Tahun Di Sekolah Sepakbola Mitra Jaya Soccer', 1(1), pp. 75–89.

Nofriyanto, A. (2017) 'Pengaruh Latihan Jump to Box dan Skipping Terhadap Peningkatan Kemampuan Long Passing Sekolah Sepakbola (SSB) Astaga', (December).

Santoso, N. (2014) 'Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013', Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10,(November), pp. 40–48.

Saputra, I. and Siregar, ahmad tajuddin (2016) 'Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepakbola Dengan Metode Penemuan Terbimbing Di Kelas VII SMP Negeri 2 Stabat T.P.2014/2015', jurnal ilmu keolahragaan, 15(1), pp. 67–76.

Sujarwadi and Sarjiyanto, D. (2010) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.

Supriatna, Hariadi, I. and Taufik (2015) 'Latihan Kelincahan Khusus Cabang Olahraga Tenis Lapangan', 6(2), pp. 141–151.

Wesson, J. (2002) *The science of soccer*. Philadelphia: Institute of Physics Publishing.

Wibowo, Y. S. and Indardi, N. (2014) 'Perbedaan Pengaruh Bermain Footgolf Terhadap Peningkatan Akurasi Short Passing Pada Sepakbola', *Journal of Sport Sciences and Fitness*.

Young, W. et al. (2010) 'Author ' s personal copy Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players'. doi: 10.1016/j.jsams.2008.07.002.

Yuni, A. (2017) 'Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang) Yuni Astuti*', *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4, pp. 1–16. doi: <http://dx.doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276> Al.

