



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 17191-17208

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Latihan Bertahap Dan Langsung Terhadap Akurasi Sasaran *Passing* Jauh Dalam Permainan Sepak Bola

Eka Nugraha^{1✉}, Akhmad Sobarna², Rony M Rizal³.

Magister Penjas Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi

Email: eka.nugraha@stkippasundan.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai pengaruh Latihan bertahap dan langsung terhadap akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode metode eksperimen dengan jenis *pre test* dan *post test design*. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan bertahap dan latihan langsung. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut: (1.) Pada kelompok A, setelah diberikan perlakuan latihan bertahap memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung. (2) Pada kelompok B, setelah diberikan perlakuan latihan langsung memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung. (3) Terdapat perbedaan hasil latihan yang signifikan antara kelompok latihan bertahap sebesar 9,77 dan hasil latihan langsung sebesar 15,04 ($9,77 >$ dari 15,04) maka dapat disimpulkan bahwa kelompok B yang diberikan perlakuan latihan bertahap memberikan pengaruh yang lebih besar dan signifikan dibandingkan dengan kelompok A yang

diberikan perlakuan latihan langsung terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.

Kata kunci : *Pengaruh, Latihan Bertahap dan Langsung, Akurasi, Passing*

Abstrak

This research aims to get an idea of the effect of gradual and direct training on the accuracy of long passing targets in soccer games. This research uses experimental methods with pre test and post test design types. In this study, the test was carried out twice, namely before and after treatment. The difference between the pretest and posttest is assumed to be the effect of the treatment. So it is hoped that the results of the treatment can be known more accurately, because there is a comparison between the conditions before and after the treatment. The treatment given in this study was in the form of gradual training and direct training. Based on the results of research carried out by the author as well as calculations and analysis of data from the measurement results, in this section the author can put forward the following conclusions: (1.) In group A, after being given gradual training treatment provided a significant increase in the accuracy of long passing targets in the game football at Al Amanah Vocational School, Kab. Bandung. (2) In group B, after being given direct training treatment provided a significant increase in the accuracy of long passing targets in soccer games at Al Amanah Vocational School, Kab. Bandung. (3) There is a significant difference in training results between the gradual training group of 9.77 and the direct training results of 15.04 ($9.77 > 15.04$), so it can be concluded that group B which was given gradual training treatment had a greater effect. large and significant compared to group A which was given direct training treatment on long passing target accuracy in soccer games at Al Amanah Vocational School, Kab. Bandung.

Keywords: *Influence, gradual and direct training, accuracy, passing.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling banyak digemari dan menarik perhatian masyarakat dunia. Banyak informasi tentang sepak bola yang disajikan melalui media-media sosial saat ini yang menyebabkan olahraga ini menjadi daya tarik dan semakin diminati oleh kalangan masyarakat. Secara umum sepak bola dikenal sebagai permainan bola kaki yang dimainkan oleh 2 tim dengan komposisi dan jumlah pemain sebanyak 11 orang. Permainan ini mewajibkan suatu tim melakukan kerjasama dengan tujuan memperlihatkan permainan yang

menarik dan unik. Sepak bola menjadi sebuah olahraga yang menarik dan unik, dikarenakan dalam sepak bola memperlihatkan sebuah drama dan seni, ketika 2 tim saling bersaing memperebutkan bola di dalam lapangan (Aprilianto, 2016).

Indonesia merupakan negara dimana masyarakatnya sangat antusias terhadap keberadaan sepak bola. Mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua pun ikut memainkan permainan ini. Bahkan banyak klub sepak bola yang ada di berbagai daerah Indonesia seperti Bali United, Persija Jakarta, Persib Bandung, Persik Kediri, Persita Tangerang, Persebaya Surabaya dan lain-lain. Namun, perkembangan sepak bola di Indonesia, masih belum bisa dibanggakan. Dilihat dari prestasi Indonesia di cabang olahraga sepak bola masih belum dapat memenuhi keinginan masyarakat khususnya.

Prestasi sepak bola merupakan aset yang dapat mengharumkan dan mempopulerkan suatu daerah, kota maupun negara (Gema et al., 2016). Untuk meningkatkan prestasi sepak bola perlu adanya pembinaan serta pelatihan yang baik, bertahap dan berkelanjutan. Hal tersebut dimaksudkan bahwa pembinaan harus berdasarkan tingkatan umur, pertumbuhan dan kemampuan dasar dari masing-masing atlet. Menurut Bempa (2009) yang dikutip oleh Effendi, A. R. (2017) menyatakan bahwa usia yang cocok bagi pemain sepak bola untuk mulai diberikan suatu pelatihan adalah usia 12-14 tahun, sedangkan usia spesialisasinya kisaran 16-18 tahun dan usia pencapaian tertinggi prestasinya yaitu 23-27 tahun. Berdasarkan pendapat dari Bempa untuk meningkatkan prestasi sepak bola, salah satunya dapat dilakukan dengan pembinaan atlet di usia muda.

Upaya peningkatan prestasi atlet usia muda harus melalui proses yang baik dan berkesinambungan yang dimulai dari pencarian atau pemilihan bibit atlet, memandu bakat atlet yang sesuai dengan keahliannya serta memberikan pelatihan yang mengarah ke olahraga prestasi. Selain itu, pembinaan atlet usia muda tentunya harus berdasarkan pada ilmu pengetahuan tentang olahraga termasuk ilmu kepelatihan, karena jika ingin memperoleh atlet sepak bola yang berkualitas tentu diperlukan sosok pelatih yang tepat.

Pelatih adalah orang yang mampu membawa dan menciptakan keberhasilan/prestasi atletnya. Agar atlet dapat meningkatkan prestasi dengan baik, maka pelatih harus menguasai ilmu kepelatihan atau prinsip-prinsip dasar melatih (Sibarani, 2018). Selain itu, pelatihan sangat berperan penting dalam proses peningkatan kemampuan atlet, dengan diberikan berbagai pelatihan kedepannya dapat menjadikan atlet sepak bola yang profesional dan berkualitas.

Pemain yang berkualitas memiliki fisik yang kuat, teknik individu yang baik, mental bertanding yang bagus serta mengerti dasar-dasar bermain (Subardi, 2017).

Pada prinsipnya, permainan sepak bola dimainkan dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin melawan gawang lawan dan berusaha mengentikan lawan untuk mencetak gol. Selama proses permainan, semua pemain yang berada di dalam lapangan dituntut untuk dapat melakukan gerakan yang terampil dalam waktu 90 menit dan para pemain akan disuguhkan momen-momen serangan, pertahanan, dan transisi. Maka setiap pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang prima (Chandra & Kusuma, 2019). Selain itu, untuk menciptakan suatu kemenangan diperlukan taktik dan pola dalam penyerangan maupun pertahanan. Untuk dapat membangun serangan, tim perlu melakukan berbagai aksi sepak bola seperti menggiring bola, mengoper, mengontrol, menembak, menyundul dan lainnya. Kemampuan dari masing-masing individu tentunya sangat perlu dikembangkan. Pengembangan teknik pemain layaknya seperti membangun sebuah menara, semua bagian teknik perlu mendapat pelatihan yang sesuai.

Untuk pembinaan atlet usia muda pelatihan bisa didapat melalui sekolah sepak bola (SSB), klub maupun ekstrakurikuler. Keberadaan ekstrakurikuler memegang peranan penting dalam peningkatan prestasi atlet usia muda khususnya dikalangan pelajar. Ekstrakurikuler merupakan sebuah bentuk kegiatan sekolah yang dapat dijadikan mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan potensi, dan bakat yang dimiliki. SMK Al Amanah adalah salah satu SMK di Kabupaten Bandung yang beralamat di Jl. Cibogo, Cangkuang Kulon, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung yang menerapkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolahnya. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Al Amanah baru dibentuk pada tahun 2018. Sekolah berharap agar olahraga sepak bola dapat berkembang dengan baik di SMK Al Amanah.

Dilihat dari prestasi, SMK Al Amanah belum pernah memperoleh juara di tingkat SMA/SMK se-Kabupaten, terutama kejuaraan SMASTA CUP yang diadakan oleh SMAN 1 Soreang. Hal tersebut, dikarenakan ekstrakurikuler sepak bola baru berjalan 5 tahun di SMK Al Amanah dan masih dalam tahapan pembentukan tim. Untuk meningkatkan prestasi di SMK Al Amanah, peneliti ingin meningkatkan penguasaan teknik dasar pada setiap pemain. Penguasaan teknik memegang peranan penting, kesalahan dalam melakukan teknik bukan saja akan mengakibatkan bertambah besarnya energi yang dikeluarkan, tetapi juga akan mengakibatkan sulit meningkatkan prestasi. Maka dari itu, peneliti ingin memberikan pelatihan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMK Al Amanah mengenai teknik sepak bola.

Berdasarkan observasi awal peneliti di SMK Al Amanah, peneliti melakukan pengamatan langsung pada tanggal 20 Oktober 2023, ketika mengikuti pertandingan dalam kejuaraan SMASTA Cup di Bandung tahun 2023. Dari pengamatan tersebut, ketika tim SMK Al Amanah bertanding dengan SMAN 1 Banjaran, peneliti melihat banyak pemain SMK Al Amanah sering melakukan kesalahan pada saat melakukan *passing* jauh, seperti *passing* belum akurat, *passing* terlalu kencang dan lemahnya *passing*, sehingga dapat menyulitkan rekan tim untuk melakukan kontrol bola. Selain itu, untuk memperkuat asumsi peneliti dalam memperoleh data, peneliti melanjutkan dengan melakukan wawancara ke beberapa pemain. Dari hasil tersebut, peneliti mendapatkan bahwa, ketika latihan pemain belum pernah diberikan pelatihan *passing* jauh (*long pass*) secara khusus sehingga mempengaruhi tingkat keterampilan siswa.

Passing merupakan suatu operan yang dapat menghubungkan seluruh pemain di dalam lapangan dan memungkinkan suatu tim dalam membangun serangan ataupun mengembangkan suatu permainan. Banyak Negara/Klub sudah mengutamakan menggunakan operan pendek dari pada operan jarak jauh dikarenakan operan pendek lebih mudah diterima oleh pemain ketika melakukan kontrol bola, sehingga bola tetap berada pada penguasaan tim (*ball possession*). Semakin lama suatu tim menguasai bola, maka semakin besar kemungkinan tim tersebut mencetak skor dan memenangkan pertandingan. Mengingat pentingnya keterampilan *passing* pada sepak bola, maka keterampilan *passing* jauh perlu diberikan pelatihan secara khusus dalam pembinaan prestasi sepak bola.

Dari permasalahan tersebut, sehingga dipandang perlu untuk mengadakan penelitian di ekstrakurikuler sepak bola SMK Al Amanah. Peneliti berasumsi bahwa permasalahan tersebut dapat diatasi dengan latihan yang lebih bervariasi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* jauh yaitu dengan pemberian pelatihan menggunakan latihan bertahap dan langsung.

Latihan bertahap menurut Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016) merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dilatih. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Latihan bertahap pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Latihan bertahap atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil latihan yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih.

Sedangkan latihan langsung menurut Rachman, Abdul. S.T. (2015) merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dilatih. Latihan langsung adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dilatih. Latihan langsung adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan. Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila atlet atau subjek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dalam rangka meningkatkan akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola sehingga peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Bertahap dan Langsung Terhadap Akurasi Sasaran *Passing* Jauh Dalam Permainan Sepak Bola"

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SMK Al Amanah Kab. Bandung di Jl. Cibogo, Cangkung Kulon, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40239 dan dilaksanakan pada Desember 2023 sampai dengan selesai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis *pre test* dan *post test design*. "Dalam arti kata yang luas, bereksperimen menurut Mardalis, (2018) adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu yang akan menegaskan bagaimana kedudukan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki".

Seberapa berpengaruh suatu perlakuan terhadap subyek, dapat diketahui dari perbedaan kedua yaitu perbedaan *pretest* dan *posttest*. Secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1

Desain penelitian *Pretest-Posttest Design*

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X ¹	O ₂
O ₁	X ²	O ₂

Keterangan:

O1 : Pretest (*pretes*) sebelum perlakuan diberikan

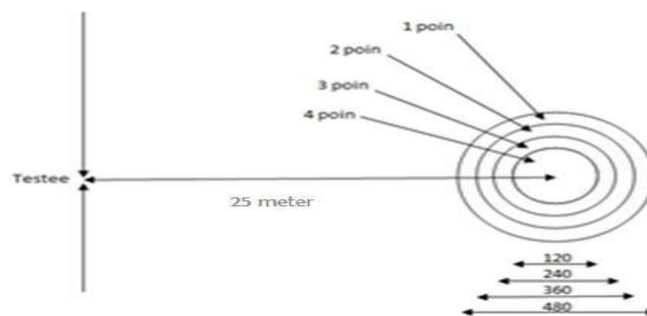
O2 : Posttest (*postes*) setelah perlakuan diberikan

X : Perlakuan latihan bertahap

X : Perlakuan latihan langsung

Dalam disain penelitian ini, peneliti menggunakan data populasi terbatas yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Al Amanah yang berjumlah 30 siswa. Teknik Sampling yang digunakan oleh peneliti adalah teknik total sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dan sampel penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Al Amanah yang berjumlah 30 siswa.

Instrumen yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola melalui pengamatan/observasi yang penulis lakukan dilapangan, kemudian hasil yang di peroleh berdasarkan proses akurasi sasaran *passing* jauh yang di lakukan siswa tersebut sesuai dengan kriteria penilaian kemampuan akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bolayang telah di tentukan.



Gambar 3.1

Tempat Pelaksanaan *Passing Accuracy Test*

Irawan, G., Sugiarto, T., Kurniawan, A. W. (2019)

Norma tes *passing* tes akurasi menggunakan panduan acuan penguasaan teknik *passing* jarak jauh sebagai berikut :

Tabel 3.2

Panduan Acuan Penguasaan (PAP)

No	Derajat penguasaan	Nilai akhir
1	72 - 80	Sangat baik
2	64 – 71	Baik
3	52 - 63	Sedang
4	44 – 51	Kurang
5	Kurang dari 44	Sangat kurang

Sumber : Irawan, G., Sugiarto, T., Kurniawan, A. W. (2019)

Untuk mengolah data hasil dari tes akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola, maka langkah selanjutnya data tersebut diolah, dan kemudian dianalisis dengan mempergunakan teknik statistik, seperti yang dikemukakan Darwin, Muhammad dkk. (2021) bahwa "Statistik memegang peranan yang penting dalam penelitian, baik dalam penyusunan model, dan dalam analisa data." maka data yang diperoleh dari hasil pengukuran diolah menggunakan rumus statistik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Proses pengolahan data meliputi penghitungan rata-rata dan simpangan baku, uji normalitas, uji variansi dan homogenitas serta uji signifikansi. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku

Langkah pertama yang penulis lakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh. Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1

Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Latihan Bertahap	Pretest	11,33	1,76
	Posttest	17,40	1,24
Latihan Langsung	Pretest	11,07	1,49
	Posttest	18,53	0,99

Berdasarkan tabel di atas dikemukakan bahwa pada kelompok A (latihan bertahap), rata-rata hasil pretest sebesar 11,33 dan rata-rata posttest sebesar 17,40. Sedangkan simpangan baku hasil pretest sebesar 1,76 dan simpangan baku posttest sebesar 1,24. Pada kelompok B (latihan langsung), rata-rata hasil pretest sebesar 11,07 dan tes rata-rata posttest sebesar 18,53. Sedangkan simpangan baku hasil pretest sebesar 1,49 dan simpangan baku posttest sebesar 0,99.

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Setelah diketahui hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan Liliefors yaitu uji non parametrik. Sebelum menghitung harga-harga yang dibutuhkan dalam uji kenormalan Liliefors, terlebih dahulu ditetapkan hipotesis. Dalam hal ini ditetapkan hipotesis nol yaitu : tidak ada perbedaan pengaruh dari penggunaan latihan bertahap dan latihan langsung terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.

Data harus berasal dari sampel dengan berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol caranya membandingkan nilai L hitung (Lo) dengan nilai kritis L yang diambil dari tabel uji liliefors.

Tabel 4.2
 Hasil Penghitungan Uji Normalitas
 Pretest Dan Posttest Kelompok A Dan B

Kelompok	Periode Tes	Lo Hitung	L Daftar	Hasil
			0.05 : 15	
Latihan Bertahap	Pretest	0,167	0,220	Normal
	Posttest	0,145	0,220	Normal
Latihan Langsung	Pretest	0,169	0,220	Normal
	Posttest	0,137	0,220	Normal

Berdasarkan pada tabel 4.2 tersebut di atas dapat dikemukakan :

- a. Pada kelompok A (latihan bertahap), diperoleh L_o hitung pretest sebesar 0.167 dan diperoleh L_o hitung posttest sebesar 0.145 dari perhitungan diketahui bahwa nilai L_o hitung untuk pretest dan posttest tersebut lebih kecil dari L tabel 0,220. Maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest kelompok A berdistribusi normal.
- b. Pada kelompok B (latihan langsung), diperoleh L_o hitung pretest sebesar 0.169 dan diperoleh L_o hitung posttest sebesar 0.137 dari perhitungan diketahui bahwa nilai L_o hitung untuk pretest dan posttest tersebut lebih kecil dari L tabel 0,220. Maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest kelompok B berdistribusi normal.

Pengujian Homogenitas

Setelah dilakukan pengujian normalitas selanjutnya dilakukan pengujian homogenitas data dari masing-masing variabel, hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4.3

Penghitungan Uji Homogenitas Hasil Pembelajaran
Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	F Hitung	F Tabel	Hasil
Latihan Bertahap	2,01	2,48	Homogen
Latihan Langsung	2,25	2,48	Homogen

Kriteria pengujian uji homogenitas adalah :

Terima H_o jika $F (1-1/2 \alpha) (n_1 - 1) < F < F 1/2 \alpha (n_1-1) : (n_2-1)$ untuk taraf nyata α 0.05 dan dk pembilang = n_1-1 dan dk penyebutnya n_2-1 .

Dari hasil penghitungan tabel 4.4 di atas, dikemukakan :

Nilai F hitung pada peningkatan hasil pembelajaran didapatkan F hitung kelompok A = 2,01 dan F hitung kelompok B = 2,25 lebih kecil dari pada F tabel 0.05 (14:14) = 2,48, maka hipotesis dapat diterima, dengan kata lain dapat penulis simpulkan bahwa distribusi data pretest dan posttest tersebut mempunyai variansi yang homogen.

Hasil Pengujian Hipotesis

1. Menentukan Hipotesis

- a. $H_0 : P = 0$: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan bertahap dan latihan langsung terhadap akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.
 - b. $H_a : P \neq 0$: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bertahap dan latihan langsung terhadap akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.
2. Menentukan tingkat signifikansi dan kriteria pengujian
- a. Probabilitas atau nilai signifikansi $> 0,05$ H_0 diterima
 - b. Probabilitas atau nilai signifikansi $< 0,05$ H_0 ditolak

3. Pengujian Hipotesis

Pada perhitungan uji hipotesis digunakan pendekatan uji perbedaan dua rata-rata tujuannya untuk mengetahui seberapa besar perbandingan antara latihan bertahap dan latihan langsung terhadap akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung. Hasil penghitungan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.4
Penghitungan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan
Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	Periode Tes	Rata-rata (X)	Simpangan Baku (S)	t hitung (B)	t Tabel 0.95 (14)	Hasil
Latihan Bertahap	Pretest	11,33	2,40	9,77	1,76	Signifikan
	Posttest	17,40				
Beda		6,07				
Latihan Langsung	Pretest	11,07	1,92	15,04	1,76	Signifikan
	Posttest	18,53				
Beda		7,46				

Kriteria pengujian :

Tolak hipotesis nol (H_0) , jika t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dengan $(1-\alpha)$; dk n-1 atau terima H_0 , jika t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} < t_{tabel}$) ($1-\alpha$); dk n-1. Atau dengan kata lain bila t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} maka hipotesis alternatif diterima dan bila t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} maka alternatif hipotesis ditolak.

Dari hasil penghitungan dan analisis data berdasarkan tabel di atas: Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok A yaitu latihan bertahap sebesar 9,77 berada di luar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan = 14 yaitu 1,76, maka dengan demikian yaitu latihan bertahap memberikan pengaruh yang signifikan.

Hasil penghitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok B sebesar 15,04 berada diluar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan = 14 yaitu 1,76 maka dengan demikian yaitu latihan langsung memberikan hasil yang signifikan.

Berdasarkan data di atas, terdapat perbedaan hasil pembelajaran yang signifikan antara kelompok latihan bertahap sebesar 9,77 dan hasil latihan langsung sebesar 15,04 ($9,77 >$ dari 15,04) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola yang lebih signifikan pada latihan langsung dibandingkan latihan bertahap pada siswa di SMK Al Amanah Kab. Bandung.

Tabel 4.5

Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Latihan Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	Rata-rata (X)	Simpangan Baku (S)	t Hitung	t Tabel 0.95(28)	Hasil
Latihan Bertahap	6,07	2,40	3,61	1,70	Signifikan
Latihan Langsung	7,46	1,92			

Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest terjadi secara signifikan terhadap kelompok A (latihan bertahap) 6,07 dibandingkan dengan rata-rata kelompok B (latihan langsung) 7,46 terhadap peningkatan akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung. Hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil latihan 3,61 lebih besar dari t_{tabel} 1,70. Dengan demikian kita bisa menolak hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola dengan menggunakan antara latihan bertahap dan latihan langsung (hipotesis nol) dan menerima hipotesis yang menyatakan latihan bertahap memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan latihan langsung terhadap akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pada pembahasan ini peneliti memaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan bertahap dari pada latihan langsung dalam penjas terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung, dari hasil menunjukkan bahwa t hitung kelompok B sebesar 15,04 berada diluar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan = 14 yaitu 1,76 maka dengan demikian yaitu latihan langsung memberikan hasil yang signifikan. Terdapat perbedaan hasil pembelajaran yang signifikan antara kelompok latihan bertahap sebesar 9,77 dan hasil latihan langsung sebesar 15,04 ($9,77 >$ dari 15,04) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil akurasi sasaran *passing* jauh dalam permainan sepak bola yang lebih signifikan pada latihan langsung dibandingkan latihan bertahap pada siswa di SMK Al Amanah Kab. Bandung.

Sedangkan dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest terjadi secara signifikan terhadap kelompok A (latihan bertahap) 6,07 dibandingkan dengan rata-rata kelompok B (latihan langsung) 7,46 terhadap peningkatan akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung. Hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil latihan 3,61 lebih besar dari t_{tabel} 1,70.

Upaya peningkatan prestasi atlet usia muda harus melalui proses yang baik dan berkesinambungan yang dimulai dari pencarian atau pemilihan bibit atlet, memandu bakat atlet yang sesuai dengan keahliannya serta memberikan pelatihan yang mengarah ke olahraga prestasi. Selain itu, pembinaan atlet usia muda tentunya harus berdasarkan pada ilmu pengetahuan tentang olahraga termasuk ilmu kepelatihan, karena jika ingin memperoleh atlet sepak bola yang berkualitas tentu diperlukan sosok pelatih yang tepat.

Pelatih adalah orang yang mampu membawa dan menciptakan keberhasilan/prestasi atletnya. Agar atlet dapat meningkatkan prestasi dengan baik, maka pelatih harus menguasai ilmu kepelatihan atau prinsip-prinsip dasar melatih (Sibarani, 2018). Selain itu, pelatihan sangat berperan penting dalam proses peningkatan kemampuan atlet, dengan diberikan berbagai pelatihan kedepannya dapat menjadikan atlet sepak bola yang profesional dan berkualitas. Pemain yang berkualitas memiliki fisik yang kuat, teknik individu yang baik, mental bertanding yang bagus serta mengerti dasar-dasar bermain (Subardi, 2017).

Pada prinsipnya, permainan sepak bola dimainkan dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin melawan gawang lawan dan berusaha mengentikan lawan untuk mencetak gol. Selama proses permainan, semua pemain yang berada di dalam lapangan dituntut untuk dapat

melakukan gerakan yang terampil dalam waktu 90 menit dan para pemain akan disuguhkan momen-momen serangan, pertahanan, dan transisi. Maka setiap pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang prima (Chandra & Kusuma, 2019). Selain itu, untuk menciptakan suatu kemenangan diperlukan taktik dan pola dalam penyerangan maupun pertahanan. Untuk dapat membangun serangan, tim perlu melakukan berbagai aksi sepak bola seperti menggiring bola, mengoper, mengontrol, menembak, menyundul dan lainnya. Kemampuan dari masing-masing individu tentunya sangat perlu dikembangkan. Pengembangan teknik pemain layaknya seperti membangun sebuah menara, semua bagian teknik perlu mendapat pelatihan yang sesuai.

Passing merupakan suatu operan yang dapat menghubungkan seluruh pemain di dalam lapangan dan memungkinkan suatu tim dalam membangun serangan ataupun mengembangkan suatu permainan. Banyak Negara/Klub sudah mengutamakan menggunakan operan pendek dari pada operan jarak jauh dikarenakan operan pendek lebih mudah diterima oleh pemain ketika melakukan kontrol bola, sehingga bola tetap berada pada penguasaan tim (*ball possession*). Semakin lama suatu tim menguasai bola, maka semakin besar kemungkinan tim tersebut mencetak skor dan memenangkan pertandingan. Mengingat pentingnya keterampilan passing pada sepak bola, maka keterampilan *passing* jauh perlu diberikan pelatihan secara khusus dalam pembinaan prestasi sepak bola.

Latihan bertahap menurut Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016) merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dilatih. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Latihan bertahap pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Latihan bertahap atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil latihan yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih.

Sedangkan latihan langsung menurut Rachman, Abdul. S.T. (2015) merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dilatih. Latihan langsung adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dilatih. Latihan langsung adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan. Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya

dilatih secara khusus apabila atlet atau subjek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kelompok A, setelah diberikan perlakuan latihan bertahap memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.
2. Pada kelompok B, setelah diberikan perlakuan latihan langsung memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.
3. Terdapat perbedaan hasil latihan yang signifikan antara kelompok latihan bertahap sebesar 9,77 dan hasil latihan langsung sebesar 15,04 ($9,77 >$ dari 15,04) maka dapat disimpulkan bahwa kelompok B yang diberikan perlakuan latihan bertahap memberikan pengaruh yang lebih besar dan signifikan dibandingkan dengan kelompok A yang diberikan perlakuan latihan langsung terhadap akurasi sasaran passing jauh dalam permainan sepak bola di SMK Al Amanah Kab. Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Putu Budi Suantama, dkk. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Wall Pass Dan Push and Run Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ssb Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun*. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume I Tahun 2018). Universitas Pendidikan Ganesha.
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola (I. N & Santi (eds.))*. Cemerlang.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2016). *Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun*. Sport Science and Health, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>.
- Ali Maksum, (2016). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Andi Suhendro. (2019). *Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi*. Research Physical Education and Sports p-ISSN: 2654-5233 Vol. 2, No. 1 Januari 2020, pp. 32-43
- Badriyah, M. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Cetakan 1*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). *Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik*. Jurnal Pendidikan Olah Raga, 6(1), 54- 64.

- Creswell J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Darwin, Muhammad dkk. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Fajar, M. (2020). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang*. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(1), 23-29. <https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/didaktika/article/view/3698>.
- Ghazali Indra Putra dan FX. Sugiyanto. (2016). *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun* Ghazali, *Jurnal Keolahragaan*: Vol 4 –No 2, September 2016.
- Ganesha. (2018). *Pengaruh Sirkuit Training terhadap Kecakapan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 Tahun*. Thesis Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gema, A. R., Rumini, & Soenyoto, T. (2016). *Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang*. *Journal of Physical Education and Sport*, 1, 8–16.
- H. Subardi, Andri Setyawan. (2017). *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten : PT Intan Pariwara.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Kusuma, Ketut Chandra Adinata. (2018). *The Effect of Touch of The Ball in Small Sided Games on The Improvement Vo2max Amateur Football Players*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 7(3), 129.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Hidayat, A. (2021). *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai*. Universitas Negeri Makassar.
- I Ketut Yoda, I. K. (2015). *Evaluasi Program Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Buleleng Pada PORPROV, Bali XII Tahun 2015*. Universitas Pendidikan Ganesha, 11.
- Irawan, G., Sugiarto, T., Kurniawan, A. W. (2019). *Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2).
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya (Anggota Ikapi).
- Joseph. A. Luxbacher, Ph.D. (2016). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Mardalis. (2018). *Metode Penelitian: Suatu pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Mubarok, Dkk (2019). *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*. STKIP Nahdlatul Ulama, Indramayu. Volume 3, No 1, (39- 45).
- Nala, I. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Nasution, S. (2014). *Metode Research: Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nugroho Susanto & Lismadiana. (2015). *Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb) Gama Yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan. Volume 4 – Nomor 1, April 2016, (98 - 110). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Okativianus Ding. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Langsung Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler*. Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP PGRI Pontianak. Journal Sport Academy Volume 1 Issue 1 (2022) Page 47-59 Journal Homepage: <https://jurnal.jsa.ikipgripta.ac.id/index.php/jsa>.
- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). *Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan*. Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, 4(01).
- Putra, ghazali indra, & Sugiyanto. (2016). *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulu Tangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun*. Jurnal Keolahragaan, 4(2), 175. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>.
- Putro, B. L. (2015). *Perbandingan Metode Part Practice Dengan Metode Whole Practice dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 3(2), 586 – 590.
- Putu Agus Budi Suantama, I Ketut Iwan Swadesi, I Nyoman Sudarmada. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Wall Pass Dan Push And Run Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB Putra Mumbul Usia 10- 13 Tahun*. E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume I Tahun 2018). Universitas Pendidikan Ganesha Singajara.
- R. Mubarok. (2019). *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan terhadap Ketepatan Long Passing dalam Permainan Sepak Bola*. Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Siliwangi.
- Rachman, Abdul.S.T. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran Part, Whole dan Imagery Terhadap Dribble dan Shooting Permainan Bola Basket*. Program Study S3Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Surabaya: Unesa Universitas Press.
- Ramdani. B. & Wahyuri, A.S. (2019). *Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, vol. 3, no. 2, pp. 143–55.
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 1(1), 105–113.

- Sherif Juniar Aryanto. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Bertahap Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Sepak Bola*. Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan Volume 4, Nomor 1, Maret 2021: p – ISSN: 2620, e – ISSN: 2620 – 6285.
- Sibarani, Hisar Edy I. (2018). *Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga*. FIK UNIMED.
- Sudjarwo, Iwan, and Nuriska Subekti. (2018). *Permainan Sepak Bola*. Jurnal Penjaroka, vol. 6, no. 1, pp. 57–64.
- Sukintaka. (2014). *Teori Penjas Dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wahyu Febrianto, K., & Artanti, Y. (2016). *Pengaruh Nilai Konsumsi Terhadap Niat Beli Virtual Item Kustomisasi Hero (Studi Pada Pemain Defence Of The Ancient 2)*. Jurnal Ilmu Manajemen (Jim), 7(2).
- Yoga Firdaus. (2019). *Pengaruh Latihan Bertahap Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 1 Indralaya Selatan*. (Skripsi : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya)