



## Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola

Bagas Rindra Wijaya<sup>1✉</sup>, Meirizal Usra<sup>2</sup>, Rostika Flora<sup>3</sup>, Iyakrus<sup>4</sup> & Wahyu Indra Bayu<sup>5</sup>

1 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, bagasrindrawijaya5@gmail.com

2 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, meirizalusra@fkip.unsri.ac.id

3 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, rostikaflora@gmail.com

4 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, iyakrus@fkip.unsri.ac.id

5 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

### Article Info

#### History Articles

Received : 08 July 2021

Accepted : 24 August 2021

Published : 03 November 2021

### Kata Kunci

Model Latihan Kombinasi;  
Passing; Dribbling; Sepak  
Bola.

### Keywords

Combination Exercise  
Model; Passing; Dribbling;  
Football.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas model latihan kombinasi *passing* dan *dribbling* dalam permainan sepak bola dan untuk mengetahui efektifitas yang dikembangkan dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Muara Enim. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Muara Enim dan seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 24 orang. Instrumen yang digunakan untuk menilai kemampuan *passing* adalah *McDonald Soccer Test*, sedangkan untuk menilai kemampuan *dribbling* adalah *Soccer Battery*. Teknik analisis data menggunakan uji beda *paired sampel t-test* dengan menggunakan bantuan program *SPSS* versi 24 dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan sebelum dan sesudah test *passing* dan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Muara Enim.

### Abstract

*This study aims to test the effectiveness of the combined passing and dribbling training model in soccer games and to determine the effectiveness developed in improving passing and dribbling skills in soccer games at SMP Negeri 1 Muara Enim. This research method is an experimental method with a one group pretest-posttest design. The population in this study were all soccer extracurricular participants at SMP Negeri 1 Muara Enim and the entire population was used as a sample of 24 people. The instrument used to assess passing ability is the McDonald Soccer Test, while to assess dribbling ability is the Soccer Battery. The data analysis technique used a paired sample t-test with the help of the SPSS version 24 program with a significance level of = 0.05. Based on the results of the study, there were significant differences in skills before and after the passing and dribbling test in soccer games at SMP Negeri 1 Muara Enim.*

Alamat korespondensi :

Alamat : Jl. Proklamasi No. 53 RT 04 RW 01, Muara Enim, 31315

E-mail : bagasrindrawijaya5@gmail.com / 082269381316

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x



## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer di dunia. Sepak bola dimainkan secara tim tim dengan jumlah pemain di lapangan adalah 11 orang sudah termasuk satu yang bertugas sebagai penjaga gawang. Pertandingan sepak bola dilakukan dalam dua babak, dimana pada setiap babak berdurasi 45 menit, sehingga dalam permainan sepak bola dituntut untuk dapat bermain dengan baik dengan menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar (Hartono & Saefudin, 2017). Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan memainkan bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepak bola merupakan permainan yang muncul ribuan tahun yang lalu. Selain manfaat yang diperoleh dalam olahraga berat ini, olahraga ini sangat baik bagi kesehatan, sepak bola juga menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di dunia (Widiastuti, 2019).

Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan sepak bola adalah cabang ilmu olahraga yang menggunakan bola, pada umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti termasuk penjaga gawang dan beberapa pemain cadangan. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam dalam bermain sepak bola adalah *passing* dan *dribbling*, dimana *passing* merupakan salah satu cara memberikan/mengoper bola kepada teman satu tim dengan kaki bagian luar, punggung kaki, dan bisa juga dengan kaki bagian dalam. Sedangkan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) tidak semua orang dapat menggiring bola dengan baik, dalam teknik dasar menggiring bola sebaiknya bola harus dekat dengan kaki. Namun kenyataan yang terjadi di lapangan, tidak semua orang mampu melakukannya. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola sangat penting (Aprianova & Hariadi, 2016).

*Passing* merupakan aspek atau teknik dasar yang sangat penting dalam sepak bola, karena dalam melakukannya membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan ketepatan. *Passing* bola bertujuan untuk melakukan operan bola kepada teman satu tim yang kemudian dilanjutkan dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik *passing* terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya *passing* menggunakan kaki bagian dalam, teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar, dan teknik *passing* menggunakan punggung kaki (Putranto & Andriadi, 2019). *Dribbling* adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. *Dribbling* merupakan kemampuan menggiring bola dari satu tempat ketempat lain dengan tetap menguasai bola yang berguna untuk menghindari hadangan lawan dan untuk mengatur tempo permainan. Tanpa kemampuan *dribbling* yang baik maka seorang penman akan terlihat sebagai seorang pemain yang baru pandai bermain sepak bola. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa jika pemain pandai melakukan *passing* dan pandai melakukan *dribbling* maka pertandingan bisa berkembang dan pertandingan bisa menang (Hermansyah & Soemardiawan, 2018).

Permainan sepak bola merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati peserta didik. Namun kenyataan, di Kabupaten Muara Enim tepatnya di SMP Negeri 1 Muara Enim tidak pernah menang dalam permainan sepak bola. Berdasarkan hasil pengamatan penulis, ternyata banyak peserta didiknya tidak terampil dalam melakukan *passing* dan *dribbling*. Hal tersebut terjadi karena pelatih sepak bola di SMP ini masih menggunakan model latihan lama dalam melakukan *passing* dan *dribbling*. Model latihan *passing* lama di SMP Negeri 1 Muara Enim, pada saat melakukan *passing* masih menggunakan kaki bagian dalam lalu bolanya juga masih banyak belum tepat sasaran saat melakukan *passing* antar teman/tim. Pada saat melakukan *passing* model lama juga masih belum diterapkan berpindah tempat atau cari posisi, kebanyakan pesertanya/peserta didik masih tetap ditempat.

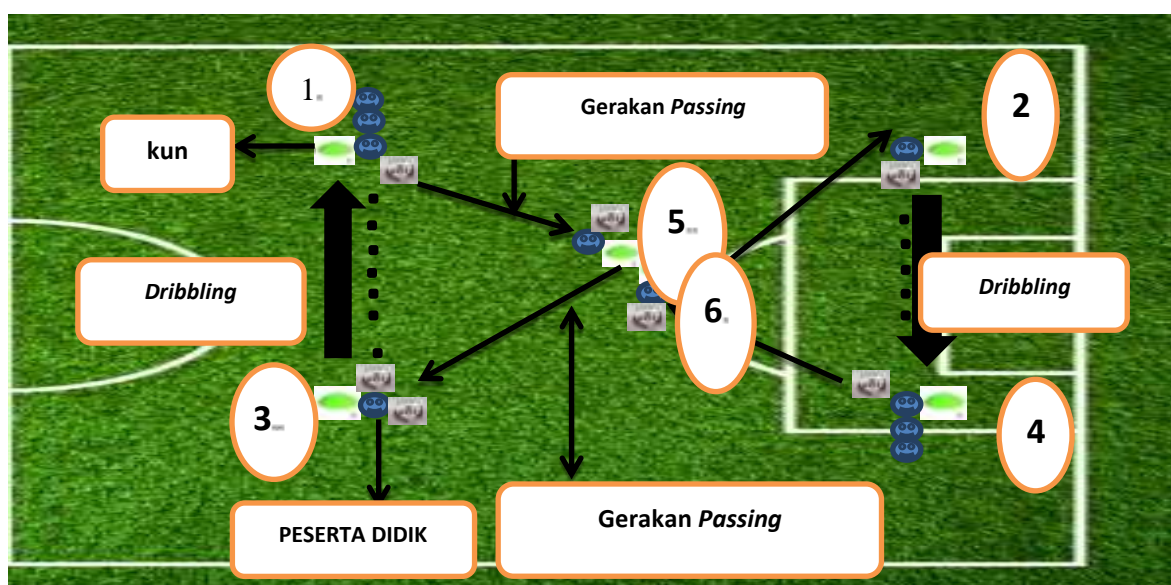
Hasil observasi yang dilakukan menemukan bahwa model latihan *passing* dan *dribbling* di SMP Negeri 1 Muara Enim didapatkan bahwa pada saat *dribbling* perkenaan antara kaki sama bola masih banyak sehingga pada saat *dribbling* bolanya terkadang lepas dari kontrol sehingga jauh dari jangkauan. Model lama *dribbling* yang dipakai juga masih memakai sistem variasi monoton antara lain variasi kunya pada saat disusun dari kun 1 sampai kun 2 dan 3 saja lalu dilanjutkan secara bergantian ada variasi yang signifikan seperti *zig-zag*, bolak-balik, lingkaran dan segitiga. Sedangkan untuk latihan *passing* belum menunjukkan adanya variasi bentuk latihan dan masih belum menggunakan alat, adapun model latihan yang diterapkan oleh pelatih SMP Negeri 1 Muara Enim latihan adalah *passing* berhadapan. Begitu juga dengan latihan teknik *dribbling* tidak bervariasi dan menggunakan alat seadanya, model latihan yang diterapkan oleh pelatih adalah latihan *dribbling* berhadapan dengan membentuk segitiga.

Dari penjelasan di atas, sehingga peneliti beranggapan bahwa perlu diadakannya kombinasi model latihan *passing* dan *dribbling* untuk mendapatkan hasil latihan yang terampil, dimana *passing* dan *dribbling* adalah model latihan yang saling berhubungan dalam permainan sepak bola. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kurniawan, Hariyanto, & Subiantoro, 2014) bahwa pengembangan variasi latihan *passing* yang dikombinasikan dengan *dribbling* dan *controlling* dalam permainan sepak bola dengan hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 80% peserta didik SSB Bintang Doger usia 10-12 menyatakan sangat membutuhkan latihan *passing* yang lebih bervariasi, peserta didik menyatakan bahwa latihan *passing* yang dilakukan selama ini kurang bervariasi dan berdampak pada tingkat kejenuhan peserta didik dalam melakukan latihan *passing*, serta berdampak pula pada kesulitan peserta didik dalam menguasai keterampilan *passing* tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* (Sugiyono, 2017). Karena tidak ada kelompok kontrol dan randomisasi pada penentuan sampel sehingga penelitian ini dapat dikatakan sebagai eksperimen semu (*quasi-experiment*) (Maksum, 2018). Subjek dalam penelitian ini adalah keseluruhan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak

bola di SMP Negeri 1 Muara Enim yang berjumlah 24 peserta didik. Dua model latihan kombinasi diterapkan pada subjek penelitian selama 17 kali latihan. Gambar 1 merupakan model latihan A yang menggunakan 6 kun, yang diletakan membentuk persegi panjang (setengah lapangan). Dimana peserta didik mengisi kun 1 sampai kun 6. Peserta didik yang mengisi kun 1 melakukan *passing* ke kun 5, sedangkan peserta didik yang berada di kun 4 melakukan *passing* ke kun 6. Kemudian peserta didik yang mengisi kun 5 melakukan *passing* ke kun 3 begitupun yang mengisi kun 6 melakukan *passing* ke kun 2. Selanjutnya Peserta didik yang berada di kun no 2 dan 3 melakukan *dribbling* bola ke arah kun no 4 dan no 1 langsung mengambil posisi barisan di belakang peserta didik yang berada di kun no 1 dan 4, untuk mengisi kun no 2 peserta didik yang berada di kun no 5 dan 6 berlari menuju kun no 3 dan 2 untuk saling mengisi di kun yang telah ditetapkan.



Gambar 1. Model Latihan A

Gambar 2 merupakan model latihan B menggunakan kun yang berbentuk zig-zag dimana setiap kun berisi peserta didik, kun no 1 ada beberapa peserta didik yang paling depan memulai melakukan gerakan *passing* ke kun 2, peserta didik yang berada di kun no 2 langsung melakukan *dribbling* ke kun no 3, Bagian kun no 2 yang kosong tadi di isi oleh peserta didik dari kun no 1. Setelah peserta didik kun no 2 berada di kun no 3 peserta didik yang paling depan sekali melakukan *passing* ke kun no 4. Peserta didik yang paling depan no 4 melanjutkan *dribbling* ke kun no 5. (Peserta didik no 4 langsung mengisi kekosongan di kun no 5). Peserta didik yang paling depan di kun no 5 melakukan *passing* ke kun no 6. (Peserta didik dari kun no 5 mengisi kekosongan di kun no 6). Peserta didik yang berada di kun no 6 tadi langsung menerima bola dari peserta didik no 5 dan melanjutkan *dribbling* ke kun no 7. (Peserta didik no 6 langsung mengisi juga kekosongan di kun no 7). Selanjutnya peserta didik no 7 setelah menerima bola yang di *dribbling* oleh peserta dari kun no 6 langsung melanjutkan *dribbling* ke arah kun yang telah disusun bentuk memanjang ke belakang dengan jarak 1 meter untuk melakukan

*dribbling* zig-zag melewati dari belakang kun. Setelah melakukan *dribbling* zig-zag di kun terakhir peserta didik tersebut melakukan *passing* lagi ke kun no 1 yang sudah menunggu giliran.



Gambar 2. Model Latihan B

Instrumen yang digunakan untuk menilai kemampuan *passing* adalah *McDonald Soccer Test* (Lacy & Williams, 2018) dengan nilai validitas 0,85, test ini bertujuan untuk menilai kemampuan *passing*. Tes ini dilakukan dengan cara melakukan *passing* ke tembok selama 30 detik dan dihitung berapa *passing* yang dapat dilakukan. Sedangkan untuk menilai kemampuan *dribbling* adalah *Soccer Battery* dengan nilai validitas 0,78 dan nilai reliabilitasnya adalah 0,64-0,91 (Lacy & Williams, 2018). Teknik analisis data menggunakan uji beda *paired sampel t-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan data kemampuan *passing* dan *dribbling* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola pada SMP Negeri 1 Muara Enim. Tabel 1 menunjukkan deskripsi data yang diperoleh dari penelitian ini. Pada tabel 1 menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* untuk keterampilan *passing* dan *dribbling*.

Tabel 1. Deskripsi Data hasil Penelitian

Variabel	Passing		Dribbling	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Jumlah Sampel	24		24	
Rata-Rata	20,667	21,875	9,284	8,872
Nilai Tertinggi	30	30	10,45	9,96
Nilai Terendah	15	15	7,89	7,9
St. Deviasi	4,093	3,848	0,611	0,52

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro Wilk		Keputusan
	Statistic	Sig.	
Passing	0,922	0,374	Normal
Dribbling	0,928	0,425	Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa semua data uji keterampilan *passing* dan *dribbling* pada setiap coba baik menunjukkan data berdistribusi normal, dengan nilai  $sig. = 0,374 > \alpha = 0,05$  untuk uji coba *passing* kelompok kecil, nilai  $sig. = 0,425 > \alpha = 0,05$  untuk uji coba *dribbling* kelompok kecil, nilai  $Sig. = 0,733 > \alpha = 0,05$  untuk uji coba *passing* kelompok besar, dan nilai  $sig. = 0,011 > \alpha = 0,05$  untuk uji *dribbling* kelompok besar. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui kebegaraman data yang akan di uji. Sedangkan pada tabel 3 menunjukkan hasil uji homogenitas. Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai signifikan kelompok kecil  $0,348 > \alpha = 0,05$  dan nilai signifikan kelompok besar  $0,348 > \alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa semua data bersifat homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Keputusan
Passing	0,348	Homogen
Dribbling	0,623	Homogen

Hasil perhitungan data uji t yang tampak pada tabel 4 menunjukkan perbedaan yang signifikan keterampilan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa model latihan kombinasi *passing* dan *dribbling*. Dilihat dari hasil signifikan (2-tailed) *passing* yang didapat adalah  $0,000 < 0,05$ .

Tabel 4. Hasil Paired Sample Test

Keterampilan	N	Mean Difference	t	Sig. (2-tailed)
Passing	24	15,125	17,536	0,000
Dribbling	24	18,500	28,174	0,000

Tujuan penelitian adalah untuk menjawab apakah penerapan model latihan kombinasi *passing* dan *dribbling* dalam permainan sepak bola terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *dribbling* peserta didik dalam permainan sepak bola. Dengan perencanaan yang baik, model latihan ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *dribbling*. Perencanaan model latihan ini dilakukan untuk memudahkan pelatih dalam melaksanakan tes kombinasi *passing* dan *dribbling*. (Kurniawan et al., 2014) menjelaskan bahwa lebih dari 80% peserta didik menyatakan sangat membutuhkan latihan *passing* yang lebih bervariasi. Kelemahan lain yang terdapat pada



*passing* yang dilakukan selama ini kurang bervariasi dan berdampak pada tingkat kejenuhan peserta didik dalam melakukan latihan *passing*, serta berdampak pula pada kesulitan peserta didik dalam menguasai keterampilan *passing* tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Affandy, (2017) menyatakan bahwa kebanyakan peserta didik kurang memahami dan masih merasa kesulitan dalam mempraktikkan teknik dasar sepak bola khususnya pada teknik dasar *dribbling* dan *passing*. Permasalahan lain yang timbul yaitu hanya peserta didik laki-laki yang lebih dominan melakukan tugas gerak keterampilan *dribbling* dan *passing*, sedangkan peserta didik perempuan tidak termotivasi dengan permainan sepak bola lebih memilih untuk pasif atau memainkan permainan yang disukai. Karena peserta didik perempuan mempunyai anggapan bahwa sepak bola adalah permainan laki-laki, sepak bola menggunakan bola yang keras. Dari hal tersebut peserta didik perempuan lebih memilih untuk memainkan permainan lain atau mengamati peserta didik laki-laki melakukan *dribbling* dan *passing*.

Mohammad, (2015) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa model latihan kombinasi *passing* dan *dribbling* adalah kemampuan melatih kerjasama tim dalam menyerang pemain. Model latihan *passing* dan *dribbling* dapat dimanfaatkan untuk pemain yang sudah menguasai teknik dasar sepak bola dengan baik, sebelum di sebar luaskan sebaiknya model latihan di sosialisasikan dulu pihak-pihak terkait. Kombinasi yang digunakan dalam penelitian ini *passing* dilakukan dengan cara dipantulkan ke dinding atau dipantulkan sesama teman, *dribbling* dilakukan dengan cara melewati sebuah alat bantu yang berupa kun/kardus agar latihan *passing* dan *dribbling* terlihat berbeda dari latihan biasanya.

Metode latihannya menggunakan alat seperti kun dan peluit dimana kun tersebut disusun panjang dengan jarak 1 meter, serta kun tersebut tempat lintasan untuk melakukan *dribbling* seperti zig-zag, bolak-balik. Sedangkan untuk *passing* menggunakan kun juga tapi hanya 2-3 buah dengan jarak satu meter untuk melakukan *passing* antar teman maupun *passing* secara dipantulkan dengan dinding atau papan yang disediakan. Hal ini sependapat dengan (Mohammad, 2015) bahwa model latihan ini memiliki kemampuan melatih kerjasama tim dan memberikan pemahaman teknik dasar sepak bola yang baik

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil data yang telah diolah dan dianalisis, dapat disimpulkan bahwa model latihan kombinasi *passing* dan *dribbling* dalam permainan sepak bola dengan kun dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *dribbling* pemain sepak bola. Adapun saran yang dapat diberikan pada pembaca adalah beberapa hal yang mungkin dapat dilanjutkan dari pada hasil penelitian ini yang sebagai berikut: (1) bagi pelatih olahraga diharapkan terus mengembangkan riset dan inovasi pemanfaatan model latihan dalam mendukung proses latihan yang terpola dan terencana dengan baik, dan (2) bagi Peneliti, agar dapat dikembangkan model latihan *passing* dan *dribbling* dengan

memperhatikan kekurangan dari penerapan model latihan kombinasi *passing* dan *dribbling* pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandy, S. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Dribbling Dan Passing Sepakbola (Studi pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sooko Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 496–500. Retrieved from <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (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 Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jko/article/view/7709>
- Hartono, D., & Saefudin, A. (2017). *Permainan Bola Besar*. Bandung.
- Hermansyah, & Soemardiawan. (2018). Pengembangan Model Latihan Dribble Pada Permainan Sepakbola PS. IKIP Mataram Tahun 2018 . *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*. <https://doi.org/10.1234/v0i0.408>
- Kurniawan, A., Hariyanto, E., & Subiantoro, A. G. (2014). Pengembangan Variasi Latihan Passing yang Dikombinasikan dengan Dribbling dan Controlling dalam Permainan Sepakbola untuk Siswa Usia 10-12 Tahun di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Sport Science*, 4(1), 38–42. <https://doi.org/10.17977/jss.v4i1.4989.g1708>
- Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science. In *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315312736>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mohammad, H. (2015). *Pengembangan model latihan dribbling kombinasi passing dan shooting pada Klub Sepak Bola Mastra Kecamatan Gumukmas Kabupaten Jember / Hafidh Mohammad* (Universitas Negeri Malang). Uuniversitas Negeri Malang, Malang. Retrieved from <http://mulok.library.um.ac.id/index3.php/71832.html>
- Putranto, D., & Andriadi, A. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 73. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9514>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Ponorogo: Myria Publisher.