

PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *POWER TUNGKAI* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAGI PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMPN 21 MALANG

Megha Mahatma Dany
Eko Hariyanto
Hariyoko

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
e-mail: bogel_megha@yahoo.com

Abstract: The aim of this research is to know the positive impact of the combination of leg power training toward the passing skill exaltation for the students of football curricular program at SMPN 21 Malang. This research uses experimental research method with 24 students as sample. Hypotheses result shows that the combination of leg power training shows the result of F count 13,74 > F table 4,30. For the command exercise shows that F count 1,49 < F table 4,30. The comparing between the combination of leg power training and komando exercise shows that F count 19,62 > F table 4,30. Hence, there is significantly different impact between the combination of leg power training and komando training toward football passing skill exaltation.

Keywords: combination of leg power training, passing skill football.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *power tungkai* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 24 peserta. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa untuk kombinasi latihan *power tungkai* diperoleh hasil F hitung 13,74 > F tabel 4,30, untuk latihan komando diperoleh hasil F hitung 1,49 < F tabel 4,30. Perbandingan antara kombinasi latihan *power tungkai* dan latihan komando diperoleh F hitung 19,62 > F tabel 4,30. Sehingga terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kombinasi latihan *power tungkai* dengan latihan komando terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola.

Kata kunci: kombinasi latihan *power tungkai*, keterampilan *passing*, sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu dari berbagai macam olahraga yang paling populer di dunia dan permainan nasional bagi hampir semua negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia dan Afrika, kini telah hadir meng-guncang Amerika (Luxbacher, 2004: VII). Sepakbola adalah “permainan beregu dimana sebagian besar didasarkan atas pengoperan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Namun demikian, tidak berarti sepakbola hanyalah permainan operan semata-mata” (Batty, 2004:37).

Permainan sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggota (11) sebelas orang pemain. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di beberapa 200 negara dengan

kejuaraan sepakbola yang diselenggarakan oleh FIFA (*Federation International de Football Association*) (Luxbacher, 2004: VII). Permainan sepakbola ini “memiliki tujuan permainan dimana kedua tim tersebut harus mampu mencetak goal sebanyak-banyaknya di gawang lawan dengan menggunakan bola kulit yang memiliki bentuk lingkaran atau bundar” (Wikipedia, ensiklopedia.htm).

Dalam permainannya sepakbola memiliki teknik dasar, teknik dasar adalah “suatu teknik dimana proses melakukan gerakan dasar dan gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah yang bisa dilakukan berulang-ulang” (Budiwanto, 2012:46). Dalam permainan sepakbola dalam teknik dasar

antara lain: “menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), teknik merebut bola (*tackling*) dan teknik khusus penjaga gawang (*goalkeeping*)” (Mielke, 2007:4-22). Mielke (2007:4-26) menjelaskan teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu, a) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. b) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. c) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola. d) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. e) Teknik menyundul bola *heading* para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. f) Teknik merebut bola *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan. g) Teknik lemparan ke dalam *throw-in* lemparan dari bola yang keluar garis pinggir, sebuah lemparan dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang. h) Teknik menjaga gawang *goalkeeping* ini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dalam permainan sepakbola pemain harus memiliki kemampuan yang bagus dalam mengoper bola ke sesama teman satu tim, yaitu dalam penguasaan teknik mengoper bola atau yang disebut dengan *passing*. *Passing* adalah “memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan” (Mielke, 2007:19). *Passing* adalah “teknik mengumpan atau mengoper bola ke teman. *Passing* yang

baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola” (Zoudha, 2009:<http://zoudha.wordpress.com/tag/passing/>).

Salah satu teknik dalam sepakbola adalah *passing* menggunakan kaki bagian dalam, yang paling dominan digunakan pada saat pertandingan. Luxbacher (2004:12) menjelaskan tahap-tahap melakukan *passing* dalam sepakbola yaitu: (a) Persiapan, berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukkan sedikit lutut kaki, ayunkan kaki yang menendang ke belakang terlebih dahulu, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan kepala tidak bergerak dan fokuskan pandangan pada bola (b) Pelaksanaan, tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki. (c) *follow-through* pindahkan berat badan ke depan, gerakan akhir berjalan dengan mulus. Mielke (2007:20) menjelaskan *passing* bola menggunakan kaki bagian dalam sebagai berikut. Kebanyakan *passing* dilakukan pada kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*, *passing* harus sebidang dengan arah *passing*, maksudnya adalah bahu, tubuh, dan pinggul dihadapkan pada arah *passing*. Pada gerakan pertama yaitu persiapan saat melakukan *passing*.

“*Passing* sangatlah sederhana tetapi masih begitu sulit, hal ini mungkin terlihat sederhana ketika saat pemain profesional memainkan satu sama lain dengan umpan-umpan panjang dan tepat, namun pemain ini telah menghabiskan ribuan jam di lapangan

sepakbola untuk berlatih *passing*” (Al-Hadiqie, 2013:09). Banyak cara dalam melakukan penyerangan dengan umpan-umpan yang telah diciptakan oleh pemain-pemain profesional. Salah satunya teknik sepakbola adalah *passing*, karena dengan keahlian *passing* lawan akan mudah terkecoh dan juga mudah untuk dilewati dalam sebuah permainan sepakbola.

Untuk menunjang kualitas seorang pemain sepakbola, maka pemain harus mempunyai fisik yang prima, dengan fisik yang baik pemain bisa bermain dengan teknik dasar yang baik pula dalam sebuah latihan bahkan saat pertandingan. Menunjang kualitas kondisi fisik yang baik dibutuhkan sebuah latihan yang baik pula yaitu latihan yang tersusun, terencana dan sistematis, karena dari segi latihan yang telah mencukupi maka akan menunjangnya sebuah kualitas latihan fisik para pemain dan akan memenuhi sebuah tujuan dalam latihan. Pada kondisi fisik. Menurut Harsono (1988:153) menjelaskan latihan kondisi fisik yaitu dimana latihan yang telah disusun atau direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (Sukadiyanto, 2011:57) “komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik pada seorang olahragawan”. Adapun batasan sistematis pada latihan kondisi fisik menurut Harsono (1988:153) yaitu sebagai berikut. 1) Daya tahan, adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. 2) Stamina, adalah tingkat daya tahan yang lebih tinggi derajatnya dari pada *endurance*. 3) Kelenturan (fleksibilitas), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. 4) Kelincahan, adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. 5) Kekuatan, *Power* dan Daya Tahan Otot.

a) *Strength* adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. b) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. c) Daya tahan otot yaitu otot-otot yang mampu aktif terus dalam aktivitas-aktivitas yang menuntut *strength* dalam waktu yang lama. 6) Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. 7) Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Ada tahap-tahap pada latihan yaitu sebagai berikut, Untuk mengembangkan sebuah kemampuan fisik seorang atlet harus di mulai dari disiplinnya sebuah latihan. Latihan adalah “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya” (Sukadiyanto, 2011:05). Latihan adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi” (Bompa, 2009:02). Latihan merupakan suatu bentuk dimana merupakan aktivitas yang menunjang bagi para atlet dimana dalam latihan akan memiliki sebuah tujuan-tujuan tertentu, dalam tujuan tersebut dikatakan sebagai hasil dari lamanya latihan yang terencana dan terstruktur dan dikuasai oleh tubuh manusia atau atlet. Tujuan latihan secara umum, Sukadiyanto (2011:08) tujuan latihan adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga dapat menerapkan dan memilih kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Bompa, (2009:37) tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, keterampilan efektivitas dan kualitas psikologi untuk meningkatkan kinerja mereka dalam berkompetisi dalam sebuah pertandingan maupun

dalam sebuah latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011:14) yaitu sebagai berikut. (1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*) para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. (2) Prinsip Individual dalam beban latihan setiap olahragawan tertentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. (3) Prinsip Adaptasi Latihan menyebabkan proses terjadinya adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu (waktu istirahat) agar tubuh dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. (4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*) beban latihan “harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini. (5) Prinsip Progresif (Peningkatan) latihan bersifat progresif, dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah sampai ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan ber-kelanjutan. (6) Prinsip Spesifikasi (ke-khususan) setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena itu setiap bentuk rangsang akan diproses secara khusus oleh olahragawan, sehingga materi yang dipilih harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. (7) Prinsip variasi, program latihan yang baik “harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. (8) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*Warming-Up and Cooling-Down*) tujuan pemanasan untuk

mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan awal. Sedangkan pendinginan atau *cooling-down* sama pentingnya dengan pemanasan. Melalui aktivitas *cooling-down* proses pe-nurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak. (9) Tidak Berkelebihan (Moderat) pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan). (10) Prinsip Sistematis, setiap sasaran latihan memiliki dosis pembebanan yang berbeda-beda. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan-penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis. Pada prinsip latihan dibagi lagi merinci untuk menjadi komponen pada latihan. Komponen latihan “merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan” Sukadiyanto (2011:25).

Komponen latihan yang menentukan proses terjadinya superkompensasi, antara lain: intensitas, *volume*, *recovery*, *interval*, repetisi, durasi, irama, frekuensi dan sesi atau unit. Ada beberapa komponen latihan menurut Sukadiyanto (2011:26), (1) Inten-sitas, ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembentukan, (2) *Volume*, ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan, (3) *Recovery*, waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan), (4) *Interval*, waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau sesi per unit latihan, (5) Repetisi, jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan, (6) *Set*, jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan, (7) Durasi, ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan), (8) Densitas, ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan), (9) Irama, ukuran untuk menunjukkan

kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan, (10) Frekuensi, jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu Minggu), (11) Sesi atau Unit, jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Ada banyak sekali model latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keterampilan pada *passing* sepak-bola, baik melakukan dengan *passing* ditembok, *passing* dengan teman bermain atau dengan *passing* saat latihan sepakbola, melatih kekuatan atau *power* otot tungkai agar terciptanya sebuah *passing* yang akurat dan lain-lain, pada dasarnya untuk melakukan *passing* dengan baik haruslah memiliki otot tungkai yang kuat agar menghasilkan sebuah *power* yang baik pula, tungkai berfungsi “sebagai alat gerak, berat badan bagian atas, memindahkan, (ber-gerak), menggerakkan tubuh kearah atas, menendang, melompat, berlari dan sebagainya” (Wirasasmita, 2013:168). Tulang yang terkuat *femur* atau tulang paha biasanya dapat menyangga 30 kali berat seorang manusia. (Wirasasmita, 2013:143).

Anggota badan bagian bawah pada tungkai kaki memiliki macam-macam tulang yang berfungsi sebagai alat penyangga beban atau anggota tubuh bagian atas antara lain: “Tungkai atas (*thigh/femur*), tungkai bawah (*leg/crus*), dan kaki (*foot/pes/pedis*), dan pangkal pergelangan kaki (*five digits phalangeus*)” (Wirasasmita, 2013:138). Pada tungkai utama (panjang) tulang kaki manusia adalah *femur* yaitu tulang pada bagian paha, *tibia* (tulang kering), dan *fibula* (yang lebih kecil, tulang betis belakang) yang terletak dibagian tungkai bagian bawah. *Patela* (tempurung lutut) adalah tulang didepan lutut. (<http://wikipedia.org/wiki/Humanleg>).

Pada bagian tungkai memiliki otot-otot yang berkontraksi saat melakukan kombinasi latihan *power* tungkai dimana otot tersebut memiliki tujuan kerja otot yaitu pada otot tungkai meliputi nama-nama otot yang bersangkutan; Gerakan

pada kombinasi latihan *power* tungkai pada prinsipnya merupakan gerakan-gerakan dasar seperti, berlari, melompat, dan meloncat yang dilakukan secara berulang-ulang dan cepat, latihan ini mampu meningkatkan kinerja otot pada tungkai kaki manusia agar terciptanya sebuah otot kaki yang kuat. Latihan ini paling banyak berpengaruh pada bagian otot tungkai atas otot paha (*M. Biceps Femoris*, *M. Sartorius*, *M. Rectus femoris*, *M. Vastus medialis*, *M. Vastus lateralis*, *M. vastus intermedius*, *M.*). Tungkai bawah yaitu otot betis (*M. Tibialis anterior*, *M. Extensor digitorum longus*, *M. Gastrocnemius* dan *M. Extensor hallucis Ingus*, *M. Soleus* dan *M. Plantaris*).

Seperti melakukan kombinasi latihan *power* tungkai contoh dalam *power jump*, yaitu cara saat melakukan gerakan seperti Jongkok dengan tumit datar sebagai putaran tulang belakang ke depan untuk memungkinkan lengkan lurus untuk mencaipai tanah, menyentuh dengan telapak tangan. Lang-sungledakkan tungkai di udara, dengan penuh semangat mengangkat lengkan di atas kepala dengan telapak tangan menghadap ke dalam. Kontrol pendaratan dan diulang menghitung dari satu, kembali keposisi awal. Gerakan selanjutnya adalah *Double leg lateral hops*, caramelakukan gerakan seperti melompati sebuah gawang kecil, atau bisa diganti dengan kubus yang tingginya mencapai 30-60 cm dengan cara melakukannya yaitu, melompat ke atas dan ke kanan, ke atas lutut anda mengemudi menuju dada dan kemudian meledak ke bawah kaki ke tanah. Ulangi tapi melompat ke kiri. Bisa menggunakan objek yang dimodifikasi seperti bangku, garis di tanah, atau bahkan garis imajiner dan bisa juga menggunakan *cone* untuk melompat bolak-balik di atasnya. Gerakan model ketiga adalah *high box jump*, yaitu sebuah latihan *power* tungkai menggunakan objek seperti bangku kayu atau bisa juga dengan sebuah kubus yang sekiranya kuat untuk menahan beban pada tubuh manusia, cara melakukan pada gerakan *high box jump*

yaitu, Mengatur kaki anda selebar bahu. Langsung naik ke kubus atau bisa juga melewati (melompati) kubus yang dimodifikasi tingginya 30-40 cm dengan cara melakukan berulang-ulang dan juga bisa menambah ketinggian objek tersebut untuk menambah kemampuan dalam melompat.

Pada latihan ini melakukan gerakan melompat pada *box* atau kubus atau sebagainya yang tingginya 30-60 cm, dan gerakan lompat ditempat seperti *power jump*. Latihan tersebut dilakukan berulang-ulang, dimana latihan ini memfokuskan pada pergerakan otot-otot tungkai kaki. Maka dari bermacam kombinasi latihan *power* tungkai tersebut bisa diberikan pada pemain junior dan juga bisa diberikan pada peserta ekstrakurikuler SMPN 21 Malang, tentunya dengan memodifikasi tingginya lompatan.

Kekuatan (*strenght*) “merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga” (Sukadiyanto, 2011:90). *Strenght* adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara ke-seluruhan (Harsono, 1988:153). Supriyadi dan Wardani (2010:108) menjelaskan bahwa pada tungkai terdapat bagian-bagian tulang (*osteologi*) dan otot (*muscle*) tertentu yang bertugas melindungi bagian tulang tersebut. “Tulang-tulang menjadi tempat perlekatan otot-otot yang berkontraksi menggerakkan tulang pada sendi-sendi, dengan demikian otot merupakan pembawa tulang pada proses pergerakan”.

Dari berbagai macam otot memiliki fungsi tertentu dan tugasnya masing-masing yang akan menunjang sebuah kemampuan yang luar biasa jika dilatih dengan tahapan-tahapan latihan tertentu. Latihan yang teratur juga dapat menambah kemampuan pada masa otot-otot tersebut dan mampu memiliki *power* yang diinginkan. “Karena kekuatan otot dan *power* merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dalam berbagai macam cabang olahraga, dan merupakan faktor yang penting dalam semua cabang olahraga yang didominasi

kecepatan atau *power*” (Bompa, 2009:228). *Power* adalah hasil dari dua kemampuan, kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin” (Bompa, 2009:233). *Power* merupakan “produk dari kekuatan dan kecepatan. Sajoto (1988:58) menjelaskan bahwa daya ledak otot atau *muscular power* sebagai berikut, Daya ledak otot atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa, daya ledak otot atau *power* = kekuatan atau *force* X kecepatan atau *Velocity* ($P = F \times T$). Seperti gerakan tolak peluru, lompat tinggi dan gerakan lain yang bersifat *explosive*.

Otot tungkai sebagai salah satu faktor untuk membuat dorongan cepat dan tepat terhadap teknik dasar sepakbola yang disebut *passing* pada pemain sepakbola, agar bisa terampil dan menguasai pada teknik tersebut maka dari itu perlu adanya pemberian sesi pada sebuah latihan terhadap *power* tungkainya, agar terciptanya sebuah tujuan yang diinginkan.

Kombinasi latihan *power* tungkai merupakan salah satu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola, sehingga ketika pemain melakukan keterampilan pada *passing* mampu dan terampil sesuai apa yang diharapkan. *Power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat” (Harsono, 2001:24). *Passing* yang cepat dan tepat adalah salah satu kunci bagi para pemain sepakbola untuk bisa mudah melewati lawan dan mudah menyerang pertahanan lawan dalam sebuah permainan, sehingga dapat tercipta permainan *passing* yang menarik dalam sebuah pertandingan sepakbola.

Di kota Malang terdapat sekolah menengah pertama memiliki kegiatan ekstra-kurikuler SSB, ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan menyalurkan bakat keterampilan atau kemampuan dalam sebuah

bidang meliputi kegiatan olahraga, kesenian, dan kegiatan lainnya agar menunjang sebuah keterampilan yang dimiliki oleh siswa tersebut. Ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 21 Malang latihannya berada di lapangan Brimob Sekarpuro, dimana latihan ini dilaksanakan di perumahan Brimop yang memiliki sebuah sarana dan prasarana sebuah lapangan sepakbola. Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan pada tanggal 26 November sampai dengan bulan Desember 2014, peneliti menemukan kendala yaitu tingkat teknik dasar sepakbola pada *passing* bola yang kurang pas dan tepat, serta menggunakan teknik *passing* dengan teknik *push pass* saja, beberapa peserta yang melakukan *passing* masih belum terbilang baik dengan kata lain kaki masih terlalu goyang saat menggiring bola dan terkadang masih tidak tepat saat mengumpan bola kepada teman satu timnya. Pelatih mengatakan bahwa pemain di ekstra-kurikuler SMPN 21 Malang ini cenderung agak malas saat latihan, faktor kedua yaitu jarang adanya kejuaraan liga primer sepakbola, maka dari itu keinginan peserta terhadap latihan cenderung berkurang dan masih perlu perbaikan dalam teknik dasar sepakbola dalam mengumpan bola. Faktor ketiga pada model latihan yang diberikan oleh pelatih masih terbilang masih belum maksimal, pelatih hanya menggunakan bola saja dan jarang diberikan model latihan seperti meningkatkan latihan fisik dengan menggunakan *cone*, pelatih hanya memberi pemanasan kecil seperti *passing-passing* dengan teman selama 10 menit lalu diberikan game kemudian peregangannya dan lalu dilanjutkan dengan *game* kembali sampai selesai pada kegiatan tersebut.

Ada berbagai gaya pelatih dalam melatih setiap atletnya, salah satunya adalah latihan gaya komando. Komando adalah model yang digunakan pelatih untuk menyampaikan materi latihan kepada pemain. Menurut Moston dan Aswhworth (2013:33), "gaya komando adalah hubungan langsung dan cepat antara stimulus dari guru dan respon dari

siswa". Suyono dan Hariyono (2011:10) menjelaskan bahwa, "gaya komando semua perencanaan ditentukan oleh guru atau pelatih, disampaikan pada siswa atau atlet". Latihan komando memiliki ciri yang spontan terhadap materi yang akan disampaikan langsung kepada atletnya. Setiap latihan adalah hal yang wajar apabila program latihan dibuat oleh pelatih dan langsung disampaikan kepada atletnya.

Namun kelemahan melatih gaya komando adalah, pelatih memberikan porsi latihan dengan tidak sistematis dan bahkan tidak merancang program latihan khusus. Pelatih yang menggunakan gaya komando dalam melatih dapat memberikan model latihan yang sama dalam beberapa kali pertemuan secara berturut-turut. Dengan demikian atlet tidak dapat mengeksplorasi dirinya, atlet juga akan merasa jenuh ketika latihan sehingga atlet tidak mengalami perkembangan yang berarti sebagai hasil dari latihan.

Berbeda dengan latihan komando, latihan menggunakan kombinasi latihan *power* tungkai adalah latihan yang dapat membantu peserta memiliki *feelingball*, kekuatan pada otot kaki dan memfokuskan arah *passing* pada saat posisi pemain ketika akan menendang bola. Sedangkan latihan Komando adalah latihan yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing*.

Latihan menggunakan kombinasi latihan *power* tungkai dan latihan komando sama-sama dapat meningkatkan teknik dasar *passing*, namun latihan komando terkesan monoton dan kurang bervariasi. Secara teori, latihan menggunakan kombinasi latihan *power* tungkai secara efektif memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap prestasi *passing*, hal ini disebabkan latihan menggunakan kombinasi latihan *power* tungkai tidak hanya meningkatkan keterampilan pada teknik *passing* saja, namun pemain juga akan terbiasa dengan teknik-teknik dasar yang menyangkut pada teknik sepakbola dalam menendang seperti *shooting*.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan latihan komando merupakan suatu latihan yang masih sering dilakukan atau umum dilakukan oleh seorang pelatih dalam menerapkan program latihan kepada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang saat berada di lapangan. Latihan komando yang diberikan pelatih berupa latihan fisik yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* pada setiap peserta, latihan ini juga menekankan penempatan perkenaan kaki saat melakukan *passing* bola. Dengan demikian latihan yang diberikan pelatih terkesan monoton dan kurang bervariasi, sehingga membuat latihan kurang efektif dalam mencapai tujuan.

Pada saat bermain sepakbola ada beberapa peserta yang harus belajar lagi dalam teknik dasar pada permainan sepak-bola. Maka dari itu perlu adanya latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam teknik-teknik dasar pada sepakbola yaitu pada teknik *passing*.

Diperoleh data dari jumlah tes *passing* kontrol bola dipilih skor yang terbaik dari tes *passing* dilakukan sebanyak dua kali percobaan *pretest* dengan jumlah peserta sebanyak 29, masih banyak peserta yang memperoleh hasil yang belum maksimal dari tes *passing* kontrol tersebut. Maka demikian, peserta sepakbola di ekstrakurikuler SMPN 21 Malang masih terbilang belum optimal dalam melakukan teknik dasar *passing* sepakbola. Sehingga, peserta diharuskan menambah belajar latihan lagi dalam teknik *passing* dengan tepat dan terampil pada sepakbola.

Model latihan *passing* yang diberikan perlu lebih divariasikan lagi dengan menggunakan sarana pendukung yang menarik untuk pemain dan membantu pemain untuk meningkatkan keterampilan *passing* agar lebih maksimal dalam sebuah permainan sepakbola. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan perlu adanya program latihan yang dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler SMPN 21 Malang, sehingga peneliti meneliti tentang "Pengaruh Kombinasi Latihan *Power*

tungkai terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 21 Malang".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *power* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang, untuk mengetahui pengaruh latihan ko-mando terhadap peningkatan keterampilan *passing* bagi peserta kegiatan ekstra-kurikuler sepakbola SMPN 21 Malang, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kombinasi latihan *power* dengan latihan komando terhadap peningkatan keterampilan *passing* bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang.

METODE

Rancangan penelitian dapat diartikan sebagai rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar rencana tersebut dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien dengan tujuan penelitian. Rancangan penelitian eksperimen ini rancangan yang akan digunakan adalah kelompok kontrol *prates-paskates* berpasangan adalah rancangan penelitian *Randomized Pretest-Posttest Control Group Random Design* (Nazir, 2013:213). Rancangan ini mengungkap hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kedua kelompok, yang pemilihan kedua kelompok tersebut dilakukan dengan teknik acak. Variabel-variabel yang diteliti meliputi (a) variabel bebas berupa kombinasi latihan *power* tungkai dan latihan komando (b) variabel terikat yaitu keterampilan *passing* sepakbola. Dalam penelitian ini langkah awal yang melakukan *pre-test* (TAW), kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X) selama 18 kali pertemuan. Sedangkan untuk kelompok kontrol peneliti tidak memberikan perlakuan. Perlakuan dilakukan selama 6 minggu tiap minggu 3 kali pertemuan total 18 kali pertemuan. Setelah perlakuan berakhir selanjutnya melakukan *post-test* (TAK).

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut.

(1) Pengukuran tes keterampilan *passing* sepakbola sebelum diberi perlakuan (*treat-ment*) yang disebut (TAW) tes pertama yang disebut tes awal (*pretest*). (2) Menentukan pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan hasil tes awal menggunakan teknik *ordinal matching pairing*. (3) Pemberian perlakuan berupa program kombinasi latihan *power* tungkai pada kelompok eksperimen seperti yang telah ditentukan (X) dan latihan komando untuk kelompok kontrol, latihan ini diberikan selama 6 minggu, latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan jumlah keseluruhan latihan berjumlah 18 kali. (4) Setelah diberikan selama 18 kali pertemuan untuk kelompok eksperimen berupa kombinasi latihan *power* tungkai untuk kelompok kontrol berupa latihan komando lalu diadakan *posttest* (TAK) untuk mengetahui kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola setelah diberi perlakuan selama 6 minggu yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu. (5) Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis yang digunakan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang sebanyak 29 peserta. Populasi adalah "semua subyek atau objek sasaran penelitian" Winarno (2013:59). Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* (Nazir, 2013 :245) berjumlah 24 orang dari 29 peserta, karena pengambilan sampel disesuaikan dengan tujuan, dengan ciri-ciri sebagai berikut: sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang yang aktif dalam kegiatan latihan, dan sampel dalam penelitian ini adalah kelompok usia 13-15 tahun. Pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan teknik *ordinal pairing matching* (Hadi, 1994:485) yang meliputi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari 24 peserta dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 12 peserta kelompok eksperimen dan 12 kelompok kontrol. Sehingga kelompok pada penelitian ini terdiri dari (1) kelompok eksperimen yaitu

kelompok yang mendapat perlakuan model kombinasi latihan *power* tungkai yang diberikan peneliti, dan (2) kelompok kontrol memperoleh perlakuan sesuai dengan program yang telah dirancang oleh pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang.

Winarno (2011:71) menyatakan bahwa "dalam kegiatan penelitian diperlukan alat untuk mengumpulkan data, alat tersebut yang dikatakan sebagai instrumen". Oleh sebab itu dalam penelitian ini, Instrumen penelitian, berupa instrumen tes dan non tes. Instrumen tes untuk mengukur keterampilan *passing* kontrol bola pada waktu tes awal dan tes akhir. Non tes untuk melakukan pengamatan penelitian pada pelaksanaan tes awal dan tes akhir dan pelaksanaan eksperimen. Tes *passing* kontrol bola dengan validitas tes sebesar 0,661 dan reliabilitas tes sebesar 0,627" (Hariyoko, 2012:351). Instrumen tes digunakan untuk mengukur keterampilan *passing* sepakbola. Hariyoko (2012:351) menjelaskan bahwa "tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan *passing*, instrumen ini ditujukan untuk pemain berusia 13-15 tahun. Pengukuran ini telah divalidasi yaitu validitas tes sebesar 0,661, dan mempunyai reliabilitas sebesar 0,627".

Adapun langkah-langkah tes *passing* yang akan diberikan adalah sebagai berikut. (1) Testi berdiri di belakang bola dan siap melakukan *passing* bola yang diletakkan di belakang garis batas. Garis batas berada sejajar dengan papan pantul dengan jarak 2,0 meter. (2) Setelah aba-aba "YA", testi menendang bola ke arah sasaran yang ada di papan pantul, lalu mengontrol bola yang memantul, dan melakukan berulang kali selama 30 detik. (3) Pada saat pelaksanaan tes, testi dan bola harus tetap berada pada titik atau di belakang garis batas. Disediakan tiga bola, satu bola ditempatkan pada awal tes, dan dua bola lainnya ditempatkan 5.0 meter di belakang garis batas. (4) Testi diperbolehkan menggunakan kaki atau bagian yang terkuat dari salah satu kaki tersebut untuk memula *passing* dan mengontrol bola. (5) Testi dianggap melakukan tes dengan tidak benar

apabila: (a) Melakukan *passing* dan mengontrol bola tidak sesuai ketentuan, (b) Memainkan/menguasai bola dengan lengan/tangan. (6) testi memberikan dua kali percobaan melakukan tes ini, dan sebelumnya testi diberi satu kali kesempatan untuk melakukan percobaan. Penelitian ini dilakukan di lapangan Porma FC yang terletak di Sawojajar Kota Malang, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2015. Perlakuan ini diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Jumat dan Minggu, selama 18 kali pertemuan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik eksperimen, dokumentasi dan pengukuran bentuk tes yaitu tes *passing* sebagai uji keterampilan *passing* di awal penelitian dan di akhir penelitian setelah diberi perlakuan kombinasi latihan *power* tungkai. Pengumpulan data dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan

Dalam tahap persiapan, hal-hal yang perlu dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut: (1) Studi kepustakaan. (2) Menentukan populasi dan subjek penelitian. (3) Peneliti mengajukan surat permohonan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang dan surat dari Diknas kependidikan Kota Malang untuk diserahkan kepada kepala sekolah SMPN 21 Malang. (4) Menyusun program latihan. (5) Menyusun instrumen tes *passing* kontrol bola. (6) Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam instrument tes. (7) memberikan arahan bagi penelitian sebelum pelaksanaan tes. (8) Menyusun program latihan.

Dalam tahap pelaksanaan hal-hal yang perlu dilakukan peneliti Dalam tahap pelaksanaan, adalah sebagai berikut: (1) Memberikan penjelasan instrumen tes *passing* kepada subjek penelitian. (2) Melakukan tes awal *passing* yaitu sebagai pengambilan data (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan kombinasi latihan *power* tungkai. (3) Mencatat hasil *pretest* yang dilakukan subjek penelitian. (4) Dari hasil *pretest* dilakukan pembagian menjadi dua kelompok dengan cara

matching, sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (5) Perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen berupa kombinasi latihan *power* tungkai, dan kelompok kontrol berupa latihan komando, latihan diberikan selama 6 minggu, latihan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan jumlah latihan 18 kali pertemuan. (6) Melakukan tes akhir keterampilan *passing* yaitu sebagai pengambilan data (*posttest*) setelah diberikan perlakuan kombinasi latihan *power* tungkai dengan kesempatan 2 kali melakukan dan diambil hasil terbaik dari tes *passing* sepakbola.

Tahap pengolahan data yang dilakukan peneliti adalah mengumpulkan data yang diperoleh kemudian menata dan menganalisisnya, selanjutnya disajikan data secara terperinci. Setelah data diperoleh dari hasil tes keterampilan *passing* sepakboladari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka langkah selanjutnya adalah analisis data. Mengacu pada tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh kombinasi latihan *power* tungkai dan pengaruh latihan komando dan dengan pertimbangan jenis data yang terkumpul berupa data ratio, maka analisis data menggunakan, statistika inferensial berupa analisis *varians* satu jalur (*one way anova*) untuk menguji perbedaan dua *mean* atau rata-rata hasil suatu tes (Nazir, 2013:213). Data *deskriptif* dalam penelitian ini digunakan untuk analisis *mean*, *median*, nilai maksimal, nilai minimal dan standart deviasi dari hasil tes peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang. Data kemampuan awal (*pretest*) peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang dianalisis untuk mengetahui kemampuan perbedaan keterampilan *passing* pesertakelompok eksperimen dengan peserta kelompok komando. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan *one way anova*, terlebih dahulu dilakukan data uji persyaratan analisis berupa: uji normalitas dan uji homogenitas. Varian populasi dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut berasal dari populasi yang normal dan homogen atau tidak.

Teknik yang digunakan untuk analisis uji normalitas data adalah teknik *Lilliefors* (Nurrochmah, 2005:20). Data yang dilakukan pengujian normalitas adalah hasil skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan hasil skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok. Rumus pengujian normalitas adalah: Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus pengujian normalitas dengan Z skor. (a) Menghitung rata-rata (*mean*) dan simpangan baku. (b) Membuat tabel distribusi frekuensi tunggal untuk sajian data yang tersedia, dan mengurutkan data tersebut. (c) Menentukan angka baku (*z*) untuk setiap nilai *X* dengan rumus $z = \frac{X - \text{mean}}{s}$. (d) Kemudian menghitung luas daerah di bawah kurva *z*. (e) Menghitung proporsi frekuensi kumulatif setiap nilai atau *S(z_i)*, dengan cara membaginya dengan frekuensi total. (f) Menghitung harga mutlak dari selisih *F(z_i)* dan *S(z_i)*. (g) Harga yang paling besar adalah *L* hitung yang dicari. (h) *L* hitung tersebut dibandingkan *L* tabel. (i) Harga *L* hitung dibandingkan *L* tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. (j) Jika *L* hitung < *L* tabel maka data berdistribusi normal. (k) Untuk penghitungan data dilakukan dengan cara manual sesuai dengan teknik yang digunakan, dengan bantuan kalkulator dengan *Casio FX 3600 PV*.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua sampel yang diambil mempunyai varian populasi yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji *F_{max}* (Sugiyono, 2013:175). Data yang dilakukan pengujian homogenitas adalah hasil skor prestasi antara tes awal dan hasil skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok. Data dinyatakan

homogen apabila *F* hitung < *F* tabel, uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Rumus pengujian homogenitas adalah:

Membandingkan harga *F* hitung dengan *F* tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Data dinyatakan homogen apabila *F* hitung < *F* tabel, uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (Sugiyono, 2013:175).

Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varian satu jalur dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Teknik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis ini adalah dengan menggunakan teknik analisis varian satu jalur. Teknik statistik analisis varian satu jalur (*One Way Anova*) digunakan untuk menguji perbedaan dua *mean* distribusi atau lebih sekaligus (Budiwanto, 2004:101). Pengujian perbedaan dilakukan dengan menghitung dengan harga *F*, digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan atau *treatment* yang digunakan terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola. Rumus teknik analisis varian satu jalur (Sudaryono dan Saefullah, 2010:212).

HASIL

Data skor keterampilan *passing* sepakbola yang diperoleh dari peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang yang digunakan untuk analisis adalah hasil skor yang berasal dari skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) keterampilan *passing* bagi peserta kegiatan ekstra-kurikuler sepakbola SMPN 21 Malang.

Berikut merupakan data keterampilan *passing* pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang. Deskripsi data hasil tes dalam penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 1 Deskripsi Data Skor Keterampilan *Passing* Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 21 Malang

Jenis kelompok	Kelompok Kombinasi Latihan <i>Power Tunggal</i>		Kelompok Komando	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
N	12	12	12	12
Mean	10,75	13,75	10,833	11,75

SD	2,050	1,913	1,8990	1,765
Range	7	7	6	6
Max	15	18	14	15
Min	8	11	8	9

Keterangan:

n = Banyak sampel pada setiap kelompok

mean = Rata-rata skor keterampilan *passing* sepakbola peserta ekstrakurikuler

SD = Simpangan baku

min = Skor keterampilan minimal *passing* sepakbola

max = Skor keterampilan maksimal *passing* sepakbola

Untuk mengetahui hasil analisis uji normalitas data, uji normalitas dilakukan terhadap data skor keterampilan *passing* sepakbola pada masing-masing kelompok latihan dengan menggunakan uji *Lilliefors*

pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Skor Prestasi Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan *Passing* Masing-masing Kelompok Latihan

Kelompok	n	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
1	12	0,02624	0,242	L _{hitung} < L _{tabel} = Normal
2	12	0,01497	0,242	L _{hitung} < L _{tabel} = Normal
3	12	0,03484	0,242	L _{hitung} < L _{tabel} = Normal
4	12	0,008	0,242	L _{hitung} < L _{tabel} = Normal

Keterangan:

Kelompok 1: Prestasi tes awal keterampilan *passing* kelompok eksperimen

Kelompok 2: Prestasi tes akhir keterampilan *passing* kelompok eksperimen

Kelompok 3: Prestasi tes awal keterampilan *passing* kelompok komando

Kelompok 4: Prestasi tes akhir keterampilan *passing* kelompok komando

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 4,6 diperoleh harga L hitung untuk seluruhkelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan L tabel tarafsignifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan terhadap data skor prestasi tes awal dengan tes akhir *passing* masing-masing kelompok latihan dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Perhitungan lengkap uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran uji homogenitas, sedangkan rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam tabel 3 berikut ini.

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skor Prestasi Keterampilan *Passing* Masing-masing Kelompok Latihan

Kelompok	N	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
1	12	1,1491	4,30	F _{hitung} < F _{tabel} = Homogen
2	12			
3	12	1,1582	4,30	F _{hitung} < F _{tabel} = Homogen
4	12			

Keterangan:

Kelompok 1: Prestasi tes awal keterampilan *passing* kelompok eksperimen

Kelompok 2: Prestasi tes akhir keterampilan *passing* kelompok eksperimen

Kelompok 3: Prestasi tes awal keterampilan *passing* kelompok komando

Kelompok 4: Prestasi tes akhir keterampilan *passing* kelompok komando

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas sebagaimana ditunjukkan da-lam tabel 3 diperoleh harga F hitung untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil

jika dibandingkan dengan F tabel taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Berarti dapat disimpul-kan bahwa seluruh kelompok

latihan berasal dari populasi yang homogen.

Setelah dilakukan uji persyaratan analisis varians, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas dan didapatkan hasil bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANOVA) satu jalur.

Pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur (*one way anova*) dilakukan terhadap data skor keterampilan tes awal dengan tes akhir kepada kelompok eks-perimen yang diberikan perlakuan kombinasi latihan *power* tungkai dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis diperoleh harga ($F_{hitung} = 13,74 > F_{tabel} 4,30$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara keterampilan tes awal dengan tes akhir *passing* sepakbola kelompok kombinasi latihan *power* tungkai.

Pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur (*one way anova*)

dilakukan terhadap data skor keterampilan tes awal dengan tes akhir *passing* kepada kelompok latihan komando dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis diperoleh harga ($F_{hitung} = 1,49 < F_{tabel} 4,30$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara keterampilan tes awal dengan tes akhir *passing* sepakbola kelompok latihan komando.

Pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANOVA) satu jalur dilakukan terhadap selisih data skor prestasi tes awal dengan tes akhir *passing* masing-masing kelompok latihan dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Perhitungan lengkap pengujian hipotesis dengan analisis varians satu jalur dapat dilihat pada lampiran pengujian hipotesis analisis varian, sedangkan rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam tabel 4 berikut ini.

Tabel 4 Rangkuman Hasil Analisis Varians Selisih Skor Prestasi Tes Awal dengan Tes Akhir Masing-masing Kelompok Latihan

SV	Dk	JK	V	F _{hitung}	F _{tabel}	Keputusan
T	24-1 = 23	28,96	-	19,62	4,30	$F_{hitung} > F_{tabel}$ (19,62 > 4,30)
A	2-1 = 1	26,04	26,04			
D	24-2 = 22	2,92	0,72			

Keterangan:

SV = Sumber Varians

T = Total

A = Antar Kelompok

D = Dalam Kelompok

db = Derajat Kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

V = Varians Cuplikan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 4 diperoleh harga F hitung untuk skor *passing* lebih besar jika dibandingkan dengan F tabel taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Oleh karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan signifikansi $\alpha = 0.05$, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara selisih keterampilan *passing* sepakbola hasil

kombinasi latihan *power* tungkai dengan latihan komando.

PEMBAHASAN

Kombinasi latihan *power* tungkai yang dilakukan selama 18 kali pertemuan (tiga kali dalam satu minggu) berpengaruh terhadap prestasi peningkatan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang dalam melakukan keterampilan *passing* ke dinding atau papan. Hal ini berdasarkan hasil analisis

varian satu jalur tes awal dan tes akhir keterampilan *passing* yang dilakukan pada kelompok kombinasi latihan *power* tungkai, dengan hipotesis nihil ditolak. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi latihan *power* tungkai terhadap keterampilan *passing* sepakbola.

Kesimpulan tersebut diperoleh dari beberapa aspek yang cukup terpenuhi dalam pelaksanaan latihan dengan menggunakan kombinasi latihan *power* tungkai yaitu menurut Irwan (<http://irwanariadi31.blogspot.co.id/2012/02/bentuk-bentuk-latihan-power.html>), "latihan ini mengembangkan kecepatan dan *power* untuk otot-otot tungkai khususnya kerja otot-otot tungkai kaki. Latihan ini untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan".

Dengan melakukan latihan yang sistematis, terstruktur, berulang-ulang, dan jumlah beban latihan kian hari kian meningkat, akan mampu menghasilkan tujuan dari latihan yang dilakukan. Tidak hanya itu, dalam latihan juga memerlukan beberapa aspek-aspek yang perlu diperhatikan. Harsono (1988:100) menyatakan bahwa "beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskuler*, daya tahan kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*".

Berdasarkan dari hasil penelitian Putra (2015:i) dengan judul Pengaruh Latihan *Juggling* dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Prestasi *Shooting* Siswa SSB Persedapim Usia 13-15 Tahun bahwa berdasarkan hasil penelitian bahwa kedua bentuk latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi *shooting*. Namun latihan *juggling* dan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan komando.

Selain itu penelitian Cahyono (2014) dengan judul Pengaruh Latihan *Single Leg Barriers Hops* terhadap Peningkatan Prestasi *Long Pass* pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun, bahwa kedua bentuk latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan

prestasi tendangan *long pass* dan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan latihan komando. Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa hasil penelitian tersebut, bahwa latihan *power* tungkai terbukti dapat meningkatkan keterampilan pada *shooting* dan *long pass* pada *passing*.

Berdasarkan sesuai dengan perolehan skor tes keterampilan *passing* kelompok komando dapat disimpulkan bahwa latihan ini tidak ada pengaruh terhadap prestasi *passing*. Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis *varians* yang dilakukan dengan menggunakan uji F skor keterampilan skor awal dengan skor akhir pada kelompok latihan Komando diperoleh hasil uji signifikansi yaitu, $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan skor awal dengan skor akhir kelompok latihan komando. Ditunjukkan dari penurunan rata-rata skor awal dan rata-rata skor akhir, hal itu berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan. Dalam penelitian ini, latihan komando merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik pemain yang diberikan sesuai instruksi pelatih, namun dalam latihan ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing*.

Harsono (1988:101) yang menyatakan bahwa latihan adalah "proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan".

Berdasarkan dari hasil penelitian Cahyono (2014:i) dengan judul Pengaruh Latihan *Single Leg Barriers Hop* terhadap Peningkatan Prestasi *Long Pass* pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun, disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pada latihan komando.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur antara latihan kombinasi latihan *power* tungkai dengan latihan komando dalam

peningkatan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola dapat disimpulkan bahwa, latihan kombinasi latihan *power* tungkai memberikan pengaruh yang signifikan dari pada latihan komando. Dari data yang diperoleh masing-masing kelompok menegaskan bahwa kombinasi latihan *power* tungkai lebih baik dalam meningkatkan keterampilan *passing* jika dibandingkan dengan latihan komando dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, latihan kombinasi *power* tungkai mampu memberikan pengaruh terhadap prestasi keterampilan *passing* yang signifikan, hal itu dikarenakan latihan kombinasi *power* tungkai lebih menekankan pada latihan otot tungkai, seperti tinjauan secara anatomi bahwa ada persamaan otot yang dilatih untuk meningkatkan *power*, sehingga secara tidak langsung peserta dalam melakukan keterampilan *passing* akan meningkat, karena *power* sangat dibutuhkan dalam melakukan *passing*. Mulyana, Adang Suherman dan Agus Rusdiana (2014:60) bahwa *power* tungkai memberi dukungan yang signifikan terhadap *start* dan hasil luncuran. Kemampuan *power* yang baik akan menunjang *reaction time phase*, *flight time phase*, dan *muscular water phase atlet* renang. Selain itu hasil penelitian Cahyono (2014: i) dengan judul Pengaruh Latihan *Single Leg Barriers Hop* terhadap Peningkatan Prestasi *Long Pass* pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun, bahwa kedua bentuk latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi tendangan *long pass* dan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan latihan komando.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa latihan yang terstruktur dan sistematis yang diberikan dengan berulang-ulang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dibandingkan dengan latihan konvensional atau komando yang hanya

diberikan tanpa konsep dan porsi latihan yang kurang jelas.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa. Ada pengaruh kombinasi latihan *power* tungkai terhadap peningkatan keterampilan *passing* bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang. Tidak ada pengaruh latihan komando terhadap peningkatan keterampilan *passing* bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang. Ada perbedaan pengaruh kombinasi latihan *power* tungkai dengan latihan komando terhadap peningkatan keterampilan *passing* bagi pesertakegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang.

Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian, maka dalam kesempatan ini peneliti bermaksud ingin menyampaikan saran-saran dengan harapan penelitian ini memiliki manfaat yang sangat berarti bagi banyak pihak. Berikut saran dari peneliti: (1) Kepada pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang sebaiknya menggunakan metode latihan kombinasi latihan *power* tungkai yang telah diteliti, karena terbukti latihan ini memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang. (2) Kepada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 21 Malang yang menjadi sampel penelitian ini diharapkan terus melakukan latihan kombinasi latihan *power* tungkai secara terencana dan terprogram, sehingga peserta ekstrakurikuler dapat meningkatkan prestasi keterampilan *passing* sepakbola. (3) Kombinasi latihan *power* tungkai ini dapat digunakan sebagai bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan dan gerakan *explosive* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola.

Dalam penelitian selanjutnya hendaknya melihat tentang penelitian

sebelumnya se-hingga dalam menentukan atau melakukan penelitian sesuai dengan rancangan yang diinginkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Arma, 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: P.T. Sastra Hudaya.
- Alfianto, Diky, Pras, 2013. *Sekolah Sepakbola*, (Online), ([http://Diky'sBloggerSEKOLAHSEPAK BOLA.htm](http://Diky'sBloggerSEKOLAHSEPAK%20BOLA.htm)), diakses 14 januari 2015.
- Al-Hadiqie, Muhdhor, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Jakarta: Katapena.
- Batty, Eric C. 2004. *Latihan Sepakbola Metode Baru Pertahanan*. Bandung: CV. PIONIR Jaya Bandung.
- Budiwanto, Setyo. 2004. *Teknik Analisis Statistika*. Malang: UM Press.
- Bompa, Tudor O. PhD. 2009. *Prionization Theory and Methodology of Training 5th edition*. Colorado: Human Kinestis Published.
- Bompa, Tudor O. PhD. 2004. *Total training for young champions*. Jakarta: Human Kinetics.
- Cahyono, Dwi Endra. 2014. *Pengaruh Latihan Single Leg Barriers Hop terhadap Peningkatan Prestasi Long Pass Pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: UM
- Hadi, Sutrisno. 1994. *Metodologi Recearh*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Hariyoko, 2012. *Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri di Kota Malang*. Disertasi tidak diterbitkan. Jakarta: UNJ.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud P2LPTK
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung:KONI PUSAT.
- Irwan, 2013. *Bentuk-bentuk latihan power*, (Online), (<http://irwanariadi31.blogspot.co.id/2012/02/bentuk-bentuk-latihan-power.html>), diakses 14 Januari 2015.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepakbola Teknik-Teknik Bermain*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Denny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mulyana, Suherman, Adang dan Rusdiana, Agus. 2014. *Aplikasi Metode Latihan Power Tungkai sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Start Atlet Renang Indonesia Pada Sea Games XXVII 2013 Myanmar*. *Jurnal Iptek Olahraga*, 16 (1): 64
- Moston dan Ashworth. 2013. *Gaya mengajar Pendidikan Jasmani*. Malang: Wineka Media.
- Nazir, M. 2013. *Metodologi penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Prihatin, Eka. 2011. *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta. Jl. Gegerkalong Hilir 84 Bandung 40153.
- Putra, Pradana, Saka. 2015. *Pengaruh Latihan Juggling dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Prestasi Shooting Siswa SSB Persedapim Desa Dadapejo kecamatan jungrejo kota Batu Usia 13-15 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: UM
- Sajoto, Muhamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud P2LPTK.
- Santoso, 2010. *Fungsi Tungkai*, (Online), (<http://Jaga Fungsi Tungkai - Google Grup.htm#!overview>), diakses 14 Januari 2015.
- Sudaryono & Asep Saefullah. 2012, *Statistik Deskriptif-Langkah Mudah Analisis Data*, Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi 6*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, dan R & D*. Bandung:
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Supriyadi & Wardani. 2010. *Anatomi Manusia*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Universitas Negeri Malang(UM). 2010. *Pedoman Penulisan karya Ilmiah*. Malang: UM Press.
- Warasasmita, Ricky. 2013. *Ilmu Urai Olahraga I*. Bandung: Alfabeta. CV
- Wikipedia, 2008. *Sepakbola*, (Online), (<http://sepakbola – Wikipedia bahasa Indonesia bebas.htm>), diakses 10 Februari 2015.
- Wikipedia, 2013. *Tungkai*, (Online), (<http://Tungkai Wikipedia bahasa Indonesia ensiklopedia bebas files/Tungkai Wikipedia bahasa Indonesia ensiklopediabebas.htm>), diakses 14 Januari 2015.
- Wikipedia, 2015. *Human Leg*, (Online), (http://en.wikipedia.org/wiki/Human_leg), diakses 31 Januari 2015.
- Wiley, j & Son, 2010. *Analysis of Ordinal Categorical Data*. (Online), (http://books.google.co.id/books?id=1_csXlk0BTsC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=flase), diakses 28 November 2014.
- Winarno, M. E. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Winarno, M. E. 2007. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang & Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Zoudha, 2009. *Passing Sepakbola*, (Online), (<http://e-journal.uajy.ac.id/1082/3/2TA12860.pdf>), diakses 14 Januari 2015.