



PENGARUH LATIHAN SEPAK BOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING STOPPING* PADA SSB TARUNA POTU DOMPU

Susi Yundarwati¹, Soemardiawan², Ismail Marzuki³,

¹²³FIKKM, UNDIKMA, Mataram, NTB, UNDIKMA UNDIKMA

Email Korespondi: susiyundarwati@undikma.ac.id

Keywords:

exercise
football
four goals
passing stopping

Abstract

Based on the observations made by the researchers during the Training at SSB Taruna Potu Dompou, there is still a lack of proficiency in executing techniques, especially in passing-stopping. The aim is to determine the effect of four-goal soccer training on passing-stopping skills at SSB Taruna Potu Dompou in 2025. The research design employed is a One Group Pretest–Posttest design, utilizing an experimental method. The sample used consists of 22 players from SSB Taruna Potu Dompou. The sampling technique used is population study. The test instrument employed is a modified passing test instrument from Vernon A. Crew by Jam. From the results of the research and discussion, it can be concluded that based on the output results using SPSS 16, the average score before receiving four-goal soccer training was 7.3182 and after the treatment with training was 9.1364. This means that the average value indicates the influence of playing four-goal soccer training on passing stopping skills at SSB Taruna Potu Dompou in 2025, with a significant improvement.

Kata kunci:

latihan
sepakbola
empat gawang
passing stopping

Abstrak

Berdasarkan Observasi yang dilakukan peneliti pada saat berlangsungnya Latihan di SSB Taruna Potu Dompou masih kurang baik dalam melakukan teknik khususnya *passing-stopping*. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompou Tahun 2025. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest–posttest design*, dengan desain dengan metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah SSB Taruna Potu Dompou Tahun yang berjumlah 22 pemain,. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi. Instrumen tes menggunakan *tes passing* Modifikasi instrumen tes *passing-stopping* Vernon A. Crew oleh Jam. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan sepak bola empat gawang adalah 7.3182 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan 9.1364 artinya bahwa nilai rata-rata ada Pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompou Tahun 2025, adanya peningkatan signifikan

PENDAHULUAN

Mubarok (2019). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dan dimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita, kaya-miskin dan bahkan anak kampung yang jauh dari keramaian kota sekalipun sangat menggemari sepakbola. Tim Sepak bola SSB Taruna Potu Dompou adalah salah satu tim yang ada di kabupaten Dompou kelurahan Potu, berdiri sejak tahun 2020 dan masih aktif mengikuti turnamen-turnamen hingga saat ini. Selain pemain-pemain senior, tim sepak bola SSB Taruna Potu juga memiliki pemain-pemain junior yang diisi oleh anak dan Remaja Dompou Desa Potu.

70 Yundarwati, Soemardiawan, Marzuki, Pengaruh Latihan Sepak Bola Empat Gawang Terhadap Keterampilan *Passing Stopping* Pada Ssb Taruna Potu Dompu

Berdasarkan Observasi yang dilakukan peneliti pada saat berlangsungnya Latihan di SSB Taruna Potu Dompu masih kurang baik dalam melakukan teknik khususnya *passing-stopping*. Dalam latihan sepakbola di SSB Taruna Potu Dompu hanya dilakukan dalam 2 kali latihan sehingga latihan untuk penguasaan gerak dasar kurang optimal. maka perlu dilaksanakan latihan untuk meningkatkan *passing stopping* yaitu latihan sepakbola 4 gawang.

Dengan kata lain tim sepak Dompu kelurahan tujuan yang jelas, yaitu memberikan tempat wadah kepada pemain-pemain usia dini, menggali potensi pemain yang ada serta meningkatkan prestasi. Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada saat berlangsungnya Latihan di SSB Taruna Potu Dompu masih kurang baik dalam melakukan teknik khususnya *passing-stopping*. Dimana penelitian Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.” (Moh. Nur Fathony P, 2016). Penelitian ini memberikan hasil yaitu latihan *passing* menggunakan target pada siswa ekstrakurikuler MAN Pacitan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan bervariasi memiliki tingkat signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Pratama (2012) yang berjudul “Pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Desain*. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapat t sebesar 7,763 dengan signifikansi 0,000. Nilai t table dengan db=14 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung > t table ($7,763 > 1,761$) dan nilai sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$), hal ini berarti ada pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun.

Udam (2017) menyatakan “bahwa fungsi latihan adalah untuk meningkatkan atau mengembangkan unsur-unsur dalam permainan sepak bola agar kecakapan bermain sangat menentukan”. Diantara Latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, kemudian salah satunya memegang tugas yang penting untuk berkecimbung ke dunia profesional yaitu kondisi fisik, sebab karena kondisi fisik dipandang selayaknya salah satu factor mendasar bagi seorang pemain sepak bola dalam bermain atau bertanding sebgas mungkin. Persiapan fisik merupakan hal yang paling utama dalam Latihan untuk memperoleh prestasi yang meningkat (Sandria&Arwandi,2019).

Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu guna memberikan kesempatan untuk menguasai bola Santoso (2014), bahwa: Keterampilan dasar adalah kemampuan melaksanakan

tugas gerak yangberfaedah yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efisien dan efektif. *Stopping* merupakan teknik yang tidak kalah penting dengan teknik lain, karena dengan teknik ini pemain dapat mengontrol tempo permainan dan juga apabila pemain menguasai dengan baik maka memudahkan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Rahmani, 2014: 101).

Permainan sepakbola empat gawang merupakan pengembangan dari sepakbola yang sesungguhnya. Permainan sepakbola empat gawang dalam penelitian ini yaitu permainan sepakbola dengan adanya empat gawang dan peraturan yang sedikit berbeda dari permainan sepakbola yang sesungguhnya. Sepakbola empat gawang merupakan salah satu bentuk atau model permainan dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Banyak sekolah di Indonesia yang hanya. Dengan melihat latar belakang di atas maka tujuan penelitian untuk mengetahui ada pengaruh latihan latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan passing stopping pada SSB Taruna Potu Dompu Tahun 2025”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest–posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Tabel 3.1: *One Group Pretest-Posttest Design*
(Sumber: Maksum, 2012)

| <i>Pre- Test</i> | <i>Treatment</i> | <i>Pos-Test</i> |
|------------------|------------------|-----------------|
| T1 ^a | X ^a | T2 ^a |

Keterangan :

T1^a: *Pretest* / test awal *passing stopping*

X1^a: Perlakuan yang diberikan latihan 4 gawang

T2^a : *Posttest* / Tes akhir *passing stopping*

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test*. Uji T merupakan uji statistika yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Penelitian ini menggunakan sampel yang berpasangan. Sehingga menggunakan uji T untuk sampel berpasangan atau *related*. Uji Persyaratan Analisis Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Dalam proses pengujian statistik, penulis menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS 20) Sulisty, (2010). Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini dilakukan analisis. sebagai berikut.

- a. Deskripsi data tentang subjek penelitian (N), rerata (*mean*) Tes awal-Tes akhir dan delta (selisih skor tes akhir dengan tes awal).
- b. Uji Normalitas Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan *one sample kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dikenakan pada hasil pretest atau post test.
- c. Uji Homogenitas Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri atas beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke pengukuran pengaruh atau hubungan atau pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya, menggunakan uji *Levene's Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada tabel di atas adalah hasil *PreTest* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *PreTest* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada, sebelum latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompu Tahun 2025. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test*.

Tabel: 2. *Paired Samples Statistics*

| Paired Samples Statistics | | | | | |
|---------------------------|--------|--------|----|----------------|-----------------|
| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1 | PRETES | 7.3182 | 22 | 1.32328 | .28213 |
| | POSTES | 9.1364 | 22 | 1.52114 | .32431 |

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan sepak bola empat gawang adalah 7.3182 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan 9.1364 artinya bahwa nilai rata-rata ada pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompur Tahun 2025, adanya peningkatan.

Tabel: 3 *Paired Samples Correlations*

| Paired Samples Correlations | | | | |
|-----------------------------|-----------------|----|-------------|------|
| | | N | Correlation | Sig. |
| Pair 1 | PRETES & POSTES | 22 | .853 | .000 |

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa *Paired amples Correlations* hasil sebelum diberikan latihan sepak bola empat gawang 0.853 p -Value 0.05 dan setelah diberikan artinya bahwa *Paired Samples Correlations* pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompur Tahun 2025, sepakbola adanya peningkatan.

Tabel: 4. *Paired Samples Test*

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-----------------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|---------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | PRETES - POSTES | -1.81818 | .79501 | .16950 | -2.17067 | -1.46570 | -10.727 | 21 | .000 |

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = --10.727, df = 21 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan sepak

bola empat gawang, sebelum dan sesudah adanya perlakuan *passing stoping* sepakbola. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompu Tahun 2025, efektif dapat meningkatkan *passing stoping* sepakbola.

Tabel 5 *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (Normalitas)*

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | Unstandardized Residual |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 21 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 0E-7 |
| | Std. Deviation | .81591316 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .148 |
| | Positive | .148 |
| | Negative | -.114 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .492 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .969 |

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (Normalitas), diketahui nilai signifikansi $0,967 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 6 *Test of Homogeneity of Variances*
Test of Homogeneity of Variances

Postes

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 1.250 | 2 | 5 | .363 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Regresi, diketahui nilai signifikansi $0,363 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa maka distribusi adalah homogentias.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan teknik dalam permainan sepak bola dengan tujuan keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompu Tahun 2025, sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

Soemardiawan,dkk. 2021. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 22. Hasil uji-t kelompok 1 diperoleh nilai signifikan (2- tailed) $< 0,05$: $0,003 < 0,05$ dan kelompok 2 nilai signifikan (2-tailed) $< 0,05$: $0,038 < 0,05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan uji perbedaan rata-rata data post-test kelompok 1 dan 2 diperoleh nilai signifikan (2-tailed) $< 0,05$: $0,026 < 0,05$ dengan nilai

persentase peningkatan pada kelompok 1 sebesar 12,93% dan kelompok 2 sebesar 3,96%. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa Pengaruh latihan wallpass dan exercise with groups of 4 peningkatan hasil passing Bali United Mataram Tahun 2021.

Rohmat Hamdani, dkk, 2021 hasil penelitian Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: Latihan Driil Passing lebih baik pengaruhnya dari pada Pass Go terhadap tingkat akurasi passing dalam permainan sepakbola pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar tahun 2021. Berdasarkan persentase kemampuan passing menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan Drill Passing) adalah 4,989% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan Pass Go) adalah 2,943%.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan sepak bola empat gawang adalah 7.3182 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan 9.1364 artinya bahwa nilai rata-rata ada Pengaruh latihan sepak bola empat gawang terhadap keterampilan *passing stopping* pada SSB Taruna Potu Dompus Tahun 2025, adanya peningkatan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bi dang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Andi. (2015). *Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Sepak Sila di Kelas VIII A SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas Provinsi Kalimantan Barat*. Penelitian. Kalimantan Barat: FKIP Untan.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, O.2009. Thudor and Gregory Haff. *Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*.United states: Human Kinetics.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Fadillah, R. (2009). *Ayo Bermain Sepakbola*. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Fetri, F. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1169-1178.
- Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepakbola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grain.
- Maksum, A.2012 *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pemain Sepakbola. Biormatika: *Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 5(02), 144-149.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

- 76 Yundarwati, Soemardiawan, Marzuki, Pengaruh Latihan Sepak Bola Empat Gawang Terhadap Keterampilan *Passing Stopping* Pada Ssb Taruna Potu Dompu
- Santoso, N. (2014). *Tingkat Keterampilan Passing-Stopping dalam Bermain Sepakbola pada Mahapeserta didik PJKR B Angkatan 2013*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 10 Nomor 2). Halaman 41-42.
- Sandria, P., & Arwandi, J. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas. *Jurnal Patriot*, 1(3), 362-36
- Sardar, Biswajit. 2014. *Ef ect of Warm-up of Dif erentDuration on Selected Soccer Skill Performance*. *International Journal of Advanced Research*. Issue2 (9)
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryobroto, A.S. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran TgfU Berbasis Permainan Modifikasi Sepakbola untuk Meningkatkan Sportivitas Peserta Didik SMP Kelas VIII Semester 1*. Proposal Penelitian Disertasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.