

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN GERAKAN LARI OVERLAP DENGAN LATIHAN MENGGUNAKAN PASSING GIVE-AND-GO TERHADAP PENINGKATAN HASIL PASSING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 AIR PUTIH.

THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF OVERLAP RUNNING MOVEMENT TRAINING AND TRAINING USING GIVE-AND-GO PASSING ON INCREASING PASSING RESULTS IN EXTRACURRICULAR FUTSAL SMAN 1 AIR WHITE

Diki Siburian¹, Fajar Sidik Siregar², Andi Nur Abady³, Andrian Prayoga⁴, Andini Ayu Pertiwi Sinaga⁵, Yuda Mayogi Purba⁶, Ananda Robertus Syah Putra Zai⁷, Annisa Putri⁸

^{1,2,3,4,5,6,7}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STOK Bina Guna

Correspondence author: ponseldiki807@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan perbedaan pengaruh latihan *passing give and go* dengan menggunakan gerakan lari *overlap* terhadap peningkatan hasil *passing* permainan pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Air Putih. Metode penelitian adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang. Selanjutnya dibagi dua menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* kelompok A (latihan *passing give and go*) dan kelompok B (latihan menggunakan gerakan lari *overlap*) Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Analisis hipotesis I kelompok latihan *passing give and go* dengan $\alpha = 0,05$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,05 > 2,36$) artinya latihan *passing give and go* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil *passing* permainan futsal pada sekolah sepakbola Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Air Putih. Analisis hipotesis II kelompok latihan menggunakan gerakan lari *overlap* $\alpha = 0,05$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,05 > 2,36$) yang berarti latihan menggunakan gerakan lari *overlap* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil *passing* permainan futsal pada sekolah sepakbola Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Air Putih. Analisis hipotesis III kelompok latihan *passing give and go* dengan latihan menggunakan gerakan lari *overlap* $\alpha = 0,05$, $t_{hitung} < t_{tabel}$ $-0,21 < 2,14$ berarti *passing give and go* tidak lebih baik dari latihan menggunakan gerakan lari *overlap* terhadap peningkatan hasil *passing* permainan futsal pada sekolah Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Air Putih.

Kata Kunci: *Passing Give and Go*, lari *Overlap*, *passing* sepakbola

Abstract

This research aims to find differences in the influence of give and go passing exercises using overlapping running movements on improving the results of passing games in the Extracurricular Futsal of SMA Negeri 1 Air Putih. The research method is an experimental method with a sample size of 16 people. Next, the second part was divided into groups using the matching pairing technique, group A (exercise giving and go passing) and group B (exercise using overlapping running movements). The research was carried out for 6 weeks, with a training frequency of 3 times a week. Hypothesis analysis I of the give and go passing practice group with $\alpha = 0.05$, $t_{count} > t_{table}$ ($7.05 > 2.36$) means that give and go passing practice significantly influences the increase in futsal game passing results in Futsal extracurricular football school, Air Putih 1 State High School. Analysis of hypothesis II of the training group using overlapping running movements $\alpha = 0.05$, $t_{count} > t_{table}$ ($7.05 > 2.36$) which means that training using overlapping running movements significantly influences the improvement in the results of passing in futsal games in Futsal extracurricular football school, Air Putih 1 State High School. Hypothesis analysis III of the give and go passing practice group with practice using overlapping running movements $\alpha = 0.05$, $t_{count} < t_{table}$ $-0.21 < 2.14$ means that giving and go passing is not better than practice using movements Overlapping running results in increasing passing results in futsal games at the Futsal Extracurricular School, SMA Negeri 1 Air Putih

Keywords: *Give and Go Passing, Overlap Running, Football Passing*

PENDAHULUAN

Salah satu jenis olahraga yang paling disukai dan dimainkan di seluruh dunia adalah futsal. Dalam beberapa tahun terakhir, permainan ini mengalami perkembangan yang sangat cepat dalam hal teknik permainan, peraturan, pengorganisasian, dan publikasi.

Ada beberapa jenis olah raga memiliki manfaat untuk bermain sendiri. visi bermain futsal yaitu untuk memastikan bahwa salah satu orang striker shooting ke kotak yang berjaring untuk mendapatkan point semaksimal mungkin. Jenis olahraga ini hanya mempunyai tujuan untuk mengajarkan kita bagaimana melakukan bermain futsal ini dengan rasa sportifitas yang tinggi dan juga dapat melakukan kerjasama ataupun kimunikasi yang baik antar pemain yang sedang bertanding ataupun yang sedang latihan dilapangan futsal tersebut. Dan tidak menutup kemungkinan bahwa cabang olahraga futsal ini menuntut seluruh pemain untuk dapat mencetak gol sebanyak mungkin untuk dapat menjadi juara di salah satu peryandingan yang di ikuti,.

Futsal adalah permainan regu dengan empat pemain, dengan penjaga gawang di antaranya. Setelah menguasai teknik dasar futsal, seseorang dapat bermain futsal dengan baik. Para pemain harus berlatih secara teratur dengan penuh kedisiplinan untuk mengembangkan teknik bermain futsal yang baik dan benar. Oleh karena itu, pembina dan pelatih futsal diharapkan memberikan perhatian serius pada penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal sejak awal .

Seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi dalam berbagai cabang olahraga jika mereka memiliki kondisi fisik yang baik, keterampilan teknik, dan kesehatan mental. SMAN 1 Air putih yang beralamat lengkap di jalan Syarifuddin no. 50, Indrapura, Tanjung Kubah kecamatan air putih Kabupaten Batubara Provinsi Sumatera Utara 21256 yang merupakan salah satu ekskul sfutsal yang sangat di gemari oleh seluruh siswa SMAN 1 Air putih . ekskul futsal di SMAN 1 Air Putih ini juga memiliki jumlah pemain futsal yang cukup banyak yaitu 25 orang. SMAN 1 AIR PUTIH melaksanakan pelatihan/latihan seminggu tiga kali setiap hari senin di waktu sore hari , Rabu diwaktu sore hari, dan Jumat di waktu sore hari .

Dari kesimpulan melaksanakan observasi serta pengamatan dan juga mewawancarai pelatih futsal di SMAN 1 Air Putih yang sudah dilaksanakan pada hari rabu tepatnya pada tanggal 3 Januari 2024 yaitu masih banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang memiliki kemampuan passing sangat kurang, dimana passing siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Air Putih ini memiliki tingkat kontrol, ketepatan, dan cara melakukan passing itu posisis badan dan kakinya tidak tepat sehingga bisa saja menjadikan passing siswa ekstrakurikuler tersebut menjadi kurang baik.

Hasil tes passing atlet yang diambil oleh peneliti dan pelatih menunjukkan bahwa rata-rata atlet berada dalam kategori sedang, cukup, dan kurang. Dalam permainan futsal, terutama passing, masih ada masalah. Berdasarkan hasil tes pendahuluan, atlet SMAN 1 AIR PUTIH harus memperbaiki teknik passing mereka untuk meningkatkan kekompakan dengan teamn teman yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan meningkatkan kemampuan untuk menjuarai adtau menang dalam suatu perlombaan. Latihan giveand go passing dan latihan gerakan lari overlap adalah beberapa cara untuk meningkatkan teknik passing.

Metode yang digunakan untuk menyajikan latihan passing sangat penting dalam melatih hasil passing. Ini menjadi masalah yang harus diselesaikan untuk meningkatkan efektivitas latihan. Penulis mencoba melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Give-and-Go Dengan Latihan Menggunakan Gerakan Lari Overlap Terhadap Peningkatan Hasil Passing Permainan Futsal Pada SMAN 1 AIR PUTIH Tahun 2024" dengan tujuan menemukan jawaban untuk meningkatkan hasil passing..

Dalam penelitian mereka, penulis mempertimbangkan bahwa passing merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, karena tanpa penguasaan passing, permainan tidak dapat Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan latihan yang dapat meningkatkan hasil passing.

METODE

Bentuk rancangan penelitian ini adalah pretest dan posttest (randomized pretest and posttest two design). Membagi kelompok dengan teknik matching pairing, membagi kedua kelompok setelah data di urutkan. Dari 16 sampel yang ada selanjutnya sampel akan dibagi menjadi dua kelompok. Pembagiannya dengan teknik matching pairing, yaitu dengan pengukuran tes awal keterampilan mengoper bola. Dari hasil tes ini sampel dibagi menjadi dua kelompok terdiri dari 8 pemain untuk kelompok A yang akan diberikan perlakuan model latihan passing give-and-go dan 8 pemain untuk kelompok B dengan perlakuan latihan menggunakan gerakan lari overlap. Pembagian kelompok dilakukan dengan teknik matching pairing dengan tujuan untuk mengurutkan hasil nilai tertinggi sampai yang terendah. Menurut Harre (dalam Harsono 2018:106) mengemukakan siklus latihan meso-cycle lamanya antara 3-6 minggu.

Menurut Sudjana (2002:6) "Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas". Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SMAN 1 AIR PUTIH tahun yang berjumlah 25 orang. Menurut Arikunto (2010:174) "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Jumlah populasi yang ada adalah 25 orang dan sampel yang akan diteliti adalah 16 orang. Untuk mendapatkan sampel dipergunakan teknik sampel bertujuan (Purposive Sampling).

Maka sebagian dari keseluruhan sampel yang diisyaratkan tersebut didapat sebanyak 16 orang yang akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok latihan passing give-and-go dan latihan menggunakan gerakan lari overlap dilakukan dengan teknik matching by pairing. Sesuai dengan variabel terikat, maka instrumen penelitian yang digunakan adalah tes passing. Adapun pelaksanaan tes passing dalam permainan futsal menurut Hasnan Said (1977:5)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil test pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian selama 6 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok latihan Passing Give and Go terhadap hasil Passing pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 AIR PUTIH. Latihan Passing Give and Go merupakan salah satu bentuk latihan passing yang membutuhkan koordinasi gerak karna mengharuskan pemain menggunakan satu sentuhan pada saat melakukan passing dimana latihan dilakukan secara berulang – ulang, sistematis, serta sesuai dengan prinsip – prinsip latihan. Dalam penelitian ini hal tersebut terbukti secara nyata.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok latihan Gerakan Lari Overlap terhadap hasil passing pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 AIR PUTIH. Latihan Gerakan Lari Overlap merupakan salah satu bentuk latihan yang merangsang otot kaki karena pemain harus lari ketika sudah melakukan passing dan dilakukan secara

terus menerus. Dalam penelitian ini hal tersebut terbukti nyata.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan Passing Give and Go tidak lebih baik daripada latihan Gerakan Lari Overlap terhadap hasil passing pada Pemain Sepakbola SSB GUMRANG Usia 14-16 Tahun 2015. Kesimpulan bahwa latihan Passing Give and Go tidak lebih dari latihan Gerakan Lari Overlap karena latihan Passing Give and Go dan latihan Gerakan lari Overlap sama-sama bisa meningkatkan hasil passing dalam permainan sepakbola.

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan dapat dilihat bahwa kedua latihan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil passing, kedua latihan ini memberikan pengaruh dalam melakukan passing, latihan Passing Give and Go merangsang pergerakan pemain, sehingga dapat menempatkan posisi yang tepat pada saat melakukan passing kembali, dan bola tetap dalam penguasaan, kelemahan dari latihan passing give and go apabila pergerakan pemain yang sudah mengoper bola terlambat bola akan cepat direbut lawan. Latihan Gerakan Lari Overlap merangsang otot kaki untuk melakukan passing dan berlari mencari ruang kosong untuk menerima bola kembali, kelemahan nya apabila kecepatan bola tidak pas saat mengoper kepada teman maka bola akan cepat direbut lawan. Jadi kedua variabel bebas ini sama-sama meningkatkan hasil passing.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Passing Give and Go dan Gerakan Lari Overlap dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan passing dalam olahraga permainan sepakbola.

SIMPULAN

Latihan Passing Give and Go memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil passing pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 AIR PUTIH, Latihan Gerakan Lari Overlap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil passing pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 AIR PUTIH, Latihan Passing Give and Go tidak lebih signifikan daripada latihan Gerakan Lari Overlap terhadap hasil passing pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMAN 1 AIR PUTIH.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan hasil passing beriku ini dikemukakan beberapa hal yang menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil passing yaitu: Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan Passing Give and Go dan latihan Gerakan Lari Overlap dapat meningkatkan hasil passing, diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya. Untuk memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain. Kepada guru olahraga di sekolah sesudah melakukan latihan inti agar dibeikan bentuk latihan fisik dan diakhiri engan latihan pendinginan. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan Passing Give and Go dan Gerakan Lari Overlap dalam perogram latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

REFERENSI

Arikunto. Suharsimin. (2020). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sucipto. DKK. (2020). *Futsal*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Harsono. (2018). *Coaching Dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Penerbit C.V Tambak Kusuma.
- Harsono. Bempa. (2018). *Coaching Dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Penerbit C.V Tambak Kusuma.
- Luxbacher. Joseph. (2017). *Futsal. Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke. Danny. (2018). *Dasar–Dasar Futsal, Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Penerbit : Paraka Raya Parakarnya Pustaka, Eastern Oregon University.
- Muchtar. Remy. (2017). *Futsal. Pembinaan Pemain*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Negeri Medan.
- Said. Hasan (2017). *Tes Keterampilan Bermain Futsal*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sajoto, Mochamad. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Olahraga.
- Sudjana. (2020). *Metode Statistic*. Bandung : Tarsito.
- Sunarno. Agung (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Penerbit : Yuma Pustaka.