

## Pengaruh Latihan *Games Gauntlet* Terhadap Kemampuan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola Pada *Club* Putra Dasan Agung Pelita

Sukarman<sup>1\*</sup>,

Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia; [karmann772@gmail.com](mailto:karmann772@gmail.com)

\*Corresponding Author

Info Artikel: Dikirim: 20 Oktober 2022; Direvisi: 26 Oktober 2022; Diterima: 30 Oktober 2022

Cara citasi: Sukarman. (2022). Pengaruh Latihan *Games Gauntlet* Terhadap Kemampuan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola Pada *Club* Putra Dasan Agung Pelita. *JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia*, Vol. 5(2), 610-617.

**Abstrak.** *Club* Putra Dasanagung Pelita banyak memiliki pemain yang bertalenta dan *skill* yang sangat baik tetapi, masih kurang karena biasanya dalam melakukan latihan atau perlombaan kurangnya ketepatan *passing* baik *passing* pendek maupun *passing* jauh. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh latihan *games gauntlet* Terhadap kemampuan *Passing* dalam Permainan Sepak Bola pada *Club* Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022”. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau *design* dengan model eksperimen. Adapun rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. dengan sampel yang berjumlah 20 orang. Menggunakan instrumen tes kemampuan *passing*, sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test*. Hasil penelitian,. Hal ini menunjukkan dari hasil analisis data menggunakan rumus *t-tes* dengan hasil *t-hitung* sebesar 4,678 lebih besar dari hasil *t-tabel*1,729, dengan taraf signifikan 5%, dengan dasar ini hipotesis nihil (Ho) “Ditolak”. Sedangkan hipotesis alternatif (Ha) “Diterima” sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa: “Ada pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola pada *club* Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022. **Kata Kunci:** *games gauntlet*, *passing*, sepak bola

### Pendahuluan

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Terutama di NTB sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Putra Dasanagung Pelita berdiri pada tahun 2017. Komposisi para pemain yang dimiliki berusia 18 sampai 23 tahun. Putra Dasanagung Pelita selalu mengikuti kejuaraan-kejuaraan sepak bola yang ada di pulau Lombok ataupun kompetisi piala Gubernur Cup. Tidak jarang juga tim ini menyumbangkan para pemain muda binaan untuk memperkuat tim PS Mataram untuk berlaga di kompetisi tingkat Nasional.

Putra Dasanagung Pelita banyak memiliki pemain yang bertalenta dan *skill* yang sangat baik tetapi, masih kurang karena biasanya dalam melakukan latihan atau perlombaan kurangnya ketepatan *passing* baik *passing* pendek maupun *passing* jauh Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh latihan *games gauntlet* Terhadap kemampuan *Passing* dalam Permainan Sepak Bola pada Club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang pelaksanaan permainannya memiliki gerakan yang cukup kompleks. Dalam pelaksanaan permainan sepakbola, setiap pemain dituntut selalu bergerak sambil memainkan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan dalam waktu cukup lama yaitu 2 X 45 menit. Permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan 11 orang setiap timnya, pada suatu lapangan yang berukuran dengan panjang 100-110 meter, dan lebar 64-78 meter. Setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan durasi 90 menit dibagi menjadi dua babak dan waktu istirahat antar babak 15 menit. Berkaitan dengan permainan sepakbola (Muchtar, 1992:81) menyatakan, Sepakbola merupakan permainan yang menggunakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam tersebut, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat. Melompat meluncur (*sliding*) beradu badan (*body-charge*), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan bola tersebut dengan baik.

Menurut (Muhajir, 2007:22), “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Pengertian diatas dapat disimpulkan

bahwa pengertian sepak bola adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim yang beranggotakan 11 pemain dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit. *Gauntlet* merupakan model latihan dalam bentuk *games* (permainan) yang bertujuan untuk melatih ketepatan *passing* dengan membidik pemain lain dengan bola (Tom Fleck dan Ron Quinn, 2007 : 65).

Untuk latihan ini, membutuhkan pemain yang terbagi menjadi dua tim, tim A dan tim B yang jumlah pemain kedua tim adalah sama. Tim A membentuk lingkaran mengelilingi tim B. Para pemain tim A melepaskan umpan dengan kaki yang membantu melatih ketepatan umpan dan berusaha mengenai tim B yang ada didalam lingkaran tersebut. Para pemain tim B berusaha untuk tidak terkena bola yang membutuhkan gerak menghindar dan kewaspadaan penuh. Jika terkena bola saat berlari, pemain tersebut hanya boleh berjalan. Jika pada saat berjalan kembali terkena bola, pemain tersebut harus merangkak. Jika saat merangkak kembali terkena bola, maka dia harus tetap merangkak hingga permainan berakhir dengan tidak ada pemain yang tereliminasi.

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa tehnik yaitu *passing* atau mengoper adalah suatu kemampuan dasar untuk memindahkan bola dari suatu pemain ke pemain lainnya dengan tepat sasaran, sedangkan keterampilan *passing* perlu di lakukan dengan berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukannya, maka dalam meningkatkan hal tersebut tentu harus memberikan latihan untuk meningkatkannya dengan memberikan latihan *games gauntlet* yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan melakukan umpan pendek, sehingga diharapkan mampu untuk mengembangkan kemampuan dalam meningkatkan *passing* secara optimal.

## Metode

Rancangan penelitian adalah keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang dilakukan. Ia merupakan landasan berpijak, serta dapat dijadikan dasar penilaian baik oleh peneliti sendiri maupun orang lain terhadap kegiatan penelitian. Dengan demikian rancangan penelitian bertujuan untuk memberi pertanggung jawaban terhadap semua langkah yang akan diambil (Margono, 2005 : 100). Menurut Sugiyono (2010 : 324) Rancangan penelitian adalah pedoman yang berisikan langkah-langkah yang diikuti peneliti dalam melakukan penelitiannya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan rancangan penelitian adalah gambaran dari proses berpikir yang dilakukan dalam penelitian di lapangan dengan tetap mengacu pada rumusan masalah dan tujuan penelitian. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan

atau *design* dengan model eksperimen. Adapun rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* (Lalu Hulfian, 2014 : 38-39).

Berdasarkan rancangan penelitian tersebut, maka penelitian dilakukan tes awal *Pre-Test* (T1) dan *Pre-Test* dengan tes ketepatan *passing* tes awal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberikan dosis latihan kepada para pemain. Setelah diberikan tes awal untuk mengetahui peningkatan maka diberikanlah perlakuan atau *Treatment* (X) yaitu pelatihan *games gauntlet*. Perlakuan diberikan selama 6 Minggu sebanyak 18 kali pertemuan, sehingga dalam 1 minggu ada 3 kali pertemuan. Setelah program latihan berakhir dilakukan tes akhir *Post-Test* (T2) dan *Pre-Test* dengan tes *passing*. Dengan tes tersebut didapatkan bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruh program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

### Hasil dan Pembahasan

Agar data yang terkumpul mempunyai arti maka data masih perlu diolah dan dianalisis. Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Hasil tes *passing*
  - a. Merumuskan hipotesis nihil ( $H_0$ )

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (kerja) yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada *Club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022*”.

Untuk meningkatkan apakah hipotesis tersebut terbukti kebenarannya, maka hipotesis kerja tersebut terlebih dahulu harus dirubah menjadi Hipotesis Nol (Nihil), sehingga hipotesisnya berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada *Club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022*”.

- b. Menyusun tabel kerja

Langkah selanjutnya yaitu membuat tabel kerja. Adapun tabel kerja yang dimaksud adalah tabel kerja untuk pengujian hipotesis tentang ada atau tidaknya pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada *Club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022*, dibutuhkan tabel kerja sebagai berikut:

**Tabel 1.** Tabel analisis hasil tes kemampuan *passing* permainan sepak bola Club putra Dasanagung Pelita Tahun 2022

NO (1)	Nama Pemain (2)	Pre-test (X1) (3)	Post-test (X2) (4)	D (X1 – X2) (5)	D2 (6)
1	A	14	15	1	1
2	D	11	13	2	4
3	W	13	14	1	1
4	D A	13	14	1	1
5	S G	10	10	0	0
6	A	10	13	3	9
7	Y S	9	10	1	1
8	B P	9	9	0	0
9	A S	8	10	2	4
10	S	15	15	0	0
11	M A	14	15	1	1
12	R	13	14	1	1
13	S	10	11	1	1
14	R S	10	11	1	1
15	J	13	13	0	0
16	H	15	15	0	0
17	M K	14	15	1	1
18	H R	11	11	0	0
19	A A	11	11	0	0
20	I G	13	14	1	1
<b>Jumlah</b>		<b>236</b>	<b>253</b>	<b>17</b>	<b>27</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>11,8</b>	<b>12,65</b>	<b>0,85</b>	<b>1,35</b>

c. Memasukkan data ke dalam rumus

Pada langkah ini data yang sudah tercantum dalam tabel 4.5 di atas kemudian dimasukkan ke dalam rumus “*t – test*” sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{17}{\sqrt{\frac{20 \cdot 27 - (17 \times 17)^2}{19}}}$$

$$t = \frac{17}{\sqrt{\frac{540 - 289}{19}}}$$

$$t = \frac{17}{\sqrt{\frac{251}{19}}}$$

$$t = \frac{17}{\sqrt{13,210}}$$

$$t = \frac{17}{3,634}$$

$$t = 4,678$$

## d. Menguji nilai t

Setelah mendapatkan nilai t-hitung diperoleh nilai sebesar 4,678 dan nilai t-tabel dengan taraf signifikannya 5% dan drajat kebebasan (db)  $(N-1) 20-1 = 19$  dalam t-tabel menunjukkan angka sebesar 1,729 (t-hitung  $4,678 > t_{\text{tabel}} 1,729$ ). Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa nilai t-hitung yang diperoleh dalam penelitian ini lebih besar dibandingkan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5%.

Hasil tersebut berarti bahwa “Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* pada Club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022”.

## d. Menarik kesimpulan

Dilihat dari hasil perbandingan tersebut maka disimpulkan bahwa  $t_{\text{hitung}}$  sebesar  $4,678 > t_{\text{tabel}} 1,729$  taraf pengujian signifikan. Dengan dasar ini hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* pada club putra Dasanagung Pelita tahun 2022”, “**Ditolak**”. Sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* pada Club Putra Dasanagung Pelita tahun 2022”, “**Diterima**”.

## Pembahasan

Penelitian tentang pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap permainan sepak bola pada Club Putra Dasanagung Pelita bertujuan untuk melatih kemampuan *passing* dengan membidik pemain lain dengan bola untuk latihan ini, membutuhkan pemain yang terbagi menjadi dua tim, tim A dan tim B yang jumlah pemain kedua tim adalah sama. Tim A membentuk lingkaran mengelilingi tim B. Para pemain tim A melepaskan umpan dengan kaki yang membantu melatih ketepatan umpan dan berusaha mengenai tim B yang ada didalam lingkaran tersebut. Para pemain tim B berusaha untuk tidak terkena bola yang membutuhkan gerak menghindar dan kewaspadaan penuh.

Permainan sepak bola kondisi fisik khususnya daya tahan merupakan salah satu faktor penunjang dalam penampilan pemain. Terjadinya peningkatan hasil kemampuan *passing* bola pada kelompok eksperimen tersebut diprediksi merupakan efek dari latihan *games gauntlet* yang diberikan selama 6 minggu, hal ini disebabkan karena latihan-latihan

yang diberikan mengacu pada pada program latihan yang telah dirancang dengan cukup baik yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan beban latihan.

Hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa latihan *games gauntlet* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan Sepak Bola Pada Club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022.

Pada akhir latihan menunjukkan nilai *t*-hitung dari tes *passing* sebesar (4,678 > *t*-tabel 1.729). Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan menggunakan latihan *games gauntlet* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola. Karena dengan latihan yang dilakukan terus-menerus dengan beban latihan yang terus meningkat, merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi pemain untuk berprestasi.

Mengacu pada hasil analisis data yang dilakukan pada bagian pemaparan dan deskripsi data serta pada pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: "Ada pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022". Hal ini menunjukkan dari hasil analisis data menggunakan rumus *t*-tes dengan hasil *t*-hitung sebesar 4,678 lebih besar dari hasil *t*-tabel 1,729, dengan taraf signifikan 5%, yang artinya penelitian ini mempunyai "Pengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola".

### **Simpulan**

pada hasil analisis data yang dilakukan pada bagian pemaparan dan deskripsi data serta pada pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: "Ada pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada club Putra Dasanagung Pelita Tahun 2022". Hal ini menunjukkan dari hasil analisis data menggunakan rumus *t*-tes dengan hasil *t*-hitung sebesar 4,678 lebih besar dari hasil *t*-tabel 1,729, dengan taraf signifikan 5%, yang artinya penelitian ini mempunyai "Pengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola".

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penelitian sampai pada tahap publikasi diantaranya Dekan FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika, Kaprodi PJOK Undikma, serta rekan-rekan dosen yang mensupport.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Fleck, Tom dan Quinn, Ron. 2007. *Panduan Latihan Sepak Bola Andal*. Jakarta Selatan : PT Sunda Kelapa Pustaka.
- Lalu Hulfian. 2014. *Penelitian Dikjas*. Garuda Ilmu. Lombok Timur.
- Luxbacher, Joseph, 1997. *Sepak Bola*. Raja Grapindo Persada. Jakarta.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya.
- Margono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga
- Musfigon. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Prestasi Pustaka Raya.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung : PT Intan Sejati.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta : Depertemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar Dan Menegah Bekerja Sama Dengan Ditjen Olahraga.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sneyers, J. 1989. *Sepak Bola Remaja*. Bandung. PT Rosda Jaya Putra.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbut. Dirjendikti. Jakarta.