

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *STOP-FREEZA* DAN *MODIFY RULES* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 14-16 TAHUN SSB JUNIOR SPORT ACADEMY SUKOHARJO TAHUN 2021.**

**Slamet Sudarsono<sup>1</sup>, Herrywansyah<sup>2</sup>**  
<sup>1,2</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Stop-Freeza* dan *Modify Rules* Terhadap Kemampuan *Passing* Sepakbola pada anak usia 14-16 Tahun SSB Junior Sport Academy Sukoharjo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan *passing bola* antara latihan *Stop-Freeza* dengan *Modify Rules* dan terhadap kemampuan *passing bola* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 14-16 Tahun SSB Junior Sport Academy Sukoharjo tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Atlet Putra Umur 14-16 Tahun SSB Junior Sport Academy Sukoharjo yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kemampuan *passing* dengan metode latihan *passing* dengan *Stop-Freeza* dan *Modify Rules* sebagai variabel bebas kemampuan *passing* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Menggunakan tes keterampilan hasil menendang bola dari Nurhasan (2001). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *passing* dengan *Stop-Freeza* dan *Modify Rules* terhadap kemampuan *passing bola* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 14-16 Tahun SSB Junior Sport Academy Sukoharjo tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3,2314$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Stop-Freeza* lebih baik pengaruhnya dari pada *Modify Rules* terhadap kemampuan *passing bola* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 14-16 Tahun SSB Junior Sport Academy Sukoharjo tahun 2021. Berdasarkan persentase kemampuan *passing* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Stop-Freeza*) adalah 4,989% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Modify Rules*) adalah 2,943%.

**Kata Kunci :** Metode Latihan *Stop-Freeza*, *Modify Rules*, Kemampuan *Passing* Sepakbola.

**A. PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan digemari bahkan saat ini para wanita juga menggemari dan memainkan permainan sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia,

yang dimainkan dan ditonton oleh berjuta-juta orang-orang. Sehingga tidak salah apabila di Indonesia sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Sepakbola merupakan permainan beregu, oleh karena itu diperlukan kerjasama yang baik dalam tim tersebut. Selain itu, pemain dituntut memiliki kemampuan individu agar dapat bermain dengan bagus.

Di Indonesia olahraga sepakbola dibina oleh suatu organisasi yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Organisasi ini bertanggung jawab untuk membina prestasi sepakbola Indonesia. Pembinaan sepakbola Indonesia memiliki satu tujuan yaitu sepakbola prestasi baik itu untuk tingkat nasional maupun tingkat internasional. Di Indonesia ada dua macam jalur pembinaan (amatir) dan liga Indonesia (semi profesional).

“Sepakbola adalah permainan yang melibatkan semua unsur dengan bermain 11 vs 11, kerjasama antar pemain harus kompak, dan setiap pemain harus mengelurkan kemampuan masing-masing supaya bisa menunjukkan performa terbaiknya” (Skripsi Raja Bintang Abrori. 2019 : FIK.UNY). Sepakbola yaitu dimana tim mana yang lebih banyak mencetak gol daripada kebobolan dan itulah tim yang memenangkan permainan. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan tingkat teknik yang baik serta kondisi fisik yang prima. Menurut Agus Salim (2008: 10)

“Pada dasarnya sepakbola adalah permainan yang dilakukan selama 90 menit sesuai aturan dan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya, dimainkan dengan kaki dengan teknik yang cepat, efektif/efisien. Sepakbola dapat dikatakan sebagai permainan beregu yang setiap regu ada sebelas pemain, dan dimainkan dengan ulet, cepat, tangkas, keberanian, kerjasama, dan daya tahan ketika bermain yang dilakukan selama 90 menit berlangsung, tentunya menggunakan teknik yang benar dan efektif”.

Semua golongan masyarakat dari strata yang paling tinggi menuju kestrata paling rendah semua orang suka dengan sepakbola, tanpa terkecuali dengan kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan salah satunya penjaga

gawang. Begitu banyaknya aspek manfaat yang ada dalam sepakbola baik faktor financial atau faktor yang lain. Permainan sepakbola sendiri mempunyai tujuan untuk masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tujuan sepakbola adalah untuk mencetak angka atau gol.

Dengan kondisi sedemikian rupa, maka peran pelatih menjadikan sosok yang fundamental, artinya berhasil tidaknya atlet untuk mencapai prestasi tertinggi juga tergantung sejauh mana program latihan memberikan efek yang signifikan terhadap perkembangan atlet. Mengingat tugas dan tanggung jawab yang diemban pelatih cukup besar, maka perlu kiranya seorang pelatih dapat memahami karakteristik cabang olahraga yang ia latih, termasuk didalamnya khasanah ilmu pengetahuan yang cukup mumpuni. Kajian ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan gerakan-gerakan tubuh, perkembangan dan pertumbuhan anak, mekanika gerak, gizi, pengaruh-pengaruh latihan pada sistem faal tubuh, ilmu jiwa, dan sebagainya (Harsono, 2018).

Cabang sepakbola sudah menjadi suatu kenyataan di Negara kita dan banyak digemari orang dalam berbagai lapisan masyarakat pada umumnya dan anak SSB Junior Sport Academy Sukoharjo usia 14-16 tahun pada khususnya, orang bukan gemar menonton tetapi gemar juga melakukan olah raga tersebut. Olah raga ini membutuhkan kerja sama tim, sehingga mempertinggi semangat bertanding dan berkembang sifat kebersamaan.

Passing merupakan teknik dasar sepakbola. Apabila seorang tidak dapat melakukan passing dengan benar maka pola permainan dalam sebuah tim tidak dapat berkembang. Maka dari itulah latihan passing perlu diajarkan sejak dini agar kelak nanti ketika sudah menginjak dewasa sudah dapat ditambah berlatih fisik dan taktik bermain sepakbola. Pada dasarnya anak usia dini belum waktunya dilatih untuk heading, dilatih fisik tanpa bola, dilatih power dan dilatih dengan latihan fisik lainnya karena dapat mengganggu tumbuh kembang pada anak usia dini. Anak masih senang bermain, berikan mereka latihan yang menyenangkan

agar anak merasa tertarik dengan disisipi program latihan yang bertujuan untuk memperbaiki atau melatih cara passing bawah yang baik dan benar supaya akurat dan tepat sasaran.

## B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Sugiyono (2015: 107) menjelaskan “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Lutan dkk (2014: 146) menjelaskan “ penelitian eksperimen hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable utama dan jenis penelitiannya yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat”. Metode Eksperimen dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

## C. HASIL PENELITIAN

### 1) Deskripsi Data

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes *Passing* bola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan latihan *Stop-Freeze* dan kelompok 2 dengan perlakuan latihan *Modify Rules*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Rangkuman hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes *Passing* bola pada Kelompok 1 dan 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	35	77	50,07	11,05
	Akhir	15	39	66	52,57	8,53
Kelompok 2	Awal	15	32	66	49,93	9,22
	Akhir	15	37	61	51,40	8,41

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola sebesar 50,07,

sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola sebesar 52,57. Adapun rata-rata nilai hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 49,93, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola sebesar 51,40.

## 2) Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas tes awal hasil *passing* bola adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal hasil <i>Passing</i> bola	0,801	Tinggi
Data tes akhir hasil <i>Passing</i> bola	0.845	Tinggi

## 3) Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

### 1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalanya dari data tes awal hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel 5\%}$
K <sub>1</sub>	15	2,498	4,237	0,1629	0,220
K <sub>2</sub>	15	1,469	3,297	0,1438	0,220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,1629$  dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 ( $K_1$ ) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 ( $K_2$ ) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,1438$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 ( $K_2$ ) termasuk berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata hasil belajar. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	$SD^2$	$F_{hitung}$	$F_{tabel\ 5\%}$
$K_1$	15	17,951	0,605	2,48
$K_2$	15	10,872		

Dari hasil ujin homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 0,605$ . Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka  $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$ , yang ternyata nilai  $F_{hitung} = 0,605$  lebih kecil dari pada  $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel\ 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ) memiliki varians yang homogen.

### 4) Hasil Analisis Data

#### 1. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	50,073	4,2893	2,145
Tes Akhir	15	52,571		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 4,2893 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

**2. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:**

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	49,927	3,8331	2,145
Tes Akhir	15	51,396		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3,8331 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

**3. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:**

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
$K_1$	15	50,073	3,2314	2,145
$K_2$	15	49,927		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3,2314 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat

disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

#### 4. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil hasil *Passing* bolayang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	50,073	49,927	50,073	4,989%
Kelompok 2	15	52,571	51,396	49,927	2,943%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase hasil *Passing* bola sebesar 4,989%, angka kelompok 2 memiliki persentase hasil *Passing* bola sebesar 2,943%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase hasil *Passing* bolayang lebih besar dari pada kelompok 2.

#### 5) Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

##### 1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Stop-Freeze* dan *Modify Rules* Terhadap Hasil *Passing* bola.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 4,2893, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan hasil *passing* bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan latihan *Stop-Freeze*. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai

dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan hasil *passing* bola menjadi lebih baik.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3,8331, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan hasil *passing* bola perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, latihan *Modify Rules*. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara baik, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan hasil *passing* bola menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 3,2314. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *Stop-Freeze* dan latihan *Modify Rules*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara latihan *Stop-Freeze* dan latihan *Modify Rules* terhadap peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola dalam permainan sepakbola, dapat diterima kebenarannya.

## 2. Latihan *Stop-Freeze* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Hasil *Passing* bola Dalam Permainan Sepakbola.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan hasil *Passing* bola sebesar 4,989%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan hasil *Passing* bola sebesar 2,943%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan hasil *Passing* bola yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Stop-Freeze*), ternyata memiliki peningkatan hasil *passing* bola yang lebih banyak daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Modify Rules*). Hal ini karena metode *direct* sangat efektif untuk peningkatan hasil *passing* bola. Metode dengan latihan *Stop-Freeze* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. Metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan latihan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan pembelajaran untuk peningkatan hasil *Passing* bola yang lebih optimal. Sedangkan latihan *Modify Rules* menekankan tiap pengulangan latihan dikuasai terlebih dahulu dengan baik kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan hasil *passing* bola, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa latihan *Stop-Freeze* lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola dalam permainan sepakbola, dapat diterima kebenarannya.

### 6) Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai *t* antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat latihan *Stop-*

*Freeze*) = 4,2893, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{\text{tabel}}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan *Stop-Freeze*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *Modify Rules* = 3,8331, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{\text{tabel}}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan *Modify Rules*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 3,2314, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $t < t_{\text{tabel}}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan hasil belajar pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *Stop-Freeze* dan latihan *Modify Rules* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil *passing* bola.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan hasil *Passing* bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola sebesar 4,989%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola sebesar 2,943%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola yang lebih baik daripada

kelompok 2, karena latihan *Stop-Freeze* sangat efektif untuk peningkatan hasil *Passing* bola. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan latihan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan hasil *Passing* bola menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan hasil *Passing* bola. Dengan peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola yang baik, maka akan mendukung peningkatan hasil tingkat akurasi *passing* pendek bola yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam latihan *Modify Rules* pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latih dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu melakukan gerakan berulang-ulang, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan hasil *passing* bola. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan latihan *Modify Rules* dalam upaya peningkatan hasil *passing* bola kurang meningkat secara optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Latihan *Stop-Freeze* dan latihan *Modify Rules* berpengaruh terhadap peningkatan hasil *passing* bola.
2. Latihan *Stop-Freeze* lebih baik pengaruhnya daripada latihan *Modify Rules* terhadap peningkatan hasil *passing* bola.

#### **D. SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan, diperoleh simpulan bahwa:

1. Ada perbedaan pengaruh metode latihan *Stop-Freeze* dan metode latihan *Modify Rules* terhadap hasil *passing* bola sepakbola pada pemain sepakbola pada pemain sepakbola Usia 14-16 Tahun Klub SSB Junior Sport Academy.

Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3,2314$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.

2. Metode latihan *Stop-Freeze* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *Modify Rules* terhadap hasil *passing* bola sepakbola pada pemain sepakbola pada pemain sepakbola Usia 14-16 Tahun klub SSB Junior Sport Academy. Berdasarkan persentase peningkatan ketrampilan *passing* bola menunjukkan bahwa kelompok 1 adalah 4,989% > kelompok 2 adalah 2,943%.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mum dan Yudha M Saputra. 1999/2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Bambang Abdul Jabar dan Jajat Darajat. 2012. *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Bandung.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Duarte, Ricardo, Nuno Batalha, Hugo Folgado and Jaime Sampaio. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*, 2009, Volume 2, 1-5.
- Feri kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Harsono. 2018. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Universitas Pendidikan Bandung
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Kusnanik, N.W, Nasution, J., Hartono, S.. (2011). *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion.
- Lutan, Rusli dkk. (2007). *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung