

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *STOP-FREEZA* DAN  
*MODIFY RULES* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* SEPAKBOLA  
(Study Eksperimen pada SSB Safo Jomblo Slogohimo Usia 14-16 Tahun 2023)**

**Kodrad Budiyo<sup>1</sup>, Ronny Suryo Narbito<sup>2</sup>, Teguh Andibowo<sup>3</sup>, Muh. Ikhwan Iskandar<sup>4</sup>**  
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta  
Email: [kobuyo212@gmail.com](mailto:kobuyo212@gmail.com)

**ABSTRAK**

Permainan sepakbola membutuhkan keterampilan teknis yang baik, dan kemampuan *passing* menjadi salah satu aspek penting dalam permainan tersebut. Untuk mengembangkan kemampuan *passing* para pemain, berbagai metode latihan telah dikembangkan. Dalam penelitian ini, dibandingkan dua metode latihan yaitu *Stop-Freeza* dan *Modify Rules* untuk melihat perbedaan pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* dalam sepakbola.

Metode *Stop-Freeza* adalah pendekatan latihan yang menekankan pada kecepatan dan akurasi *passing*. Latihan dilakukan dengan memberikan tekanan pada pemain untuk melakukan *passing* dengan cepat tanpa membuat kesalahan. Sementara itu, metode *Modify Rules* melibatkan modifikasi aturan permainan seperti waktu terbatas atau area bermain yang lebih kecil untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest* group dengan dua kelompok subjek. Kelompok pertama menjalani latihan dengan metode *Stop-Freeza*, sementara kelompok kedua menggunakan metode *Modify Rules*. Setelah periode latihan tertentu, kedua kelompok subjek diuji kemampuan *passing* mereka dalam situasi permainan yang serupa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan, yaitu *Stop-Freeza* dan *Modify Rules*, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola. Namun, terdapat perbedaan dalam pengaruh antara kedua metode tersebut. Kelompok yang menjalani latihan dengan metode *Stop-Freeza* mengalami peningkatan kemampuan *passing* yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode *Modify Rules*.

Dalam konteks pengembangan sepakbola, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang strategi latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Pelatih dan pemain dapat mempertimbangkan metode *Stop-Freeza* sebagai pendekatan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan teknis dalam hal *passing*. Modifikasi aturan permainan seperti yang digunakan dalam metode *Modify Rules* juga dapat menjadi alternatif yang menarik untuk melibatkan pemain dalam situasi latihan yang lebih menantang.

**Kata Kunci:** metode latihan, *Stop-Freeza*, *Modify Rules*, kemampuan *passing*, sepakbola

**PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah olahraga yang memiliki banyak aspek yang perlu dikuasai oleh para pemainnya. Salah satu aspek penting dalam sepakbola adalah kemampuan *passing*. *Passing* yang baik memungkinkan pemain untuk mengirim bola dengan akurat kepada rekan satu timnya, memperlancar alur permainan, dan menciptakan peluang gol. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan *passing* menjadi fokus utama dalam latihan sepakbola. 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. Beltasar Tarigan (2001: 1) bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”.

Permainan ini dimainkan oleh 11 pemain yang saling berhadapan dalam satu lapangan sepakbola. (Sucipto, dkk. 2000: 7). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tujuan sepakbola adalah untuk mencetak angka atau gol. Menurut Abdul Rohim (2008:1) dalam bukunya bermain sepakbola. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Menurut Feri Kurniawan (2012:76) “sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang”. Menurut Teguh Sutanto (2016:172) “Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan ”. Menurut Sucipto dkk. (2000:7) Tujuan dari permainan sepak bola adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.”

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto (2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih.

Menurut Kemendiknas (2010: 107) bahwa, “Penguasaan dan kemampuan teknik permainan sepakbola merupakan bagian yang harus diutamakan dalam rencana pelatihan pemain sepakbola”. Yang dimaksud dengan teknik dasar bermain sepakbola adalah menendang bola, *dribble* bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw-in*), dan menembak bola (*passing*).

Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper bola (*passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Menurut operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara. 10 Teknik mengoper (*passing*) bola diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola.

a. Metode Latihan *Stop-Freeze*

Suatu metode melatih secara aktif dengan cara memberhentikan latihan dan membekukan situasi segera setelah kesalahan terjadi. Pada saat latihan diberhentikan, kemudian pelatih berkomunikasi lewat proses tanya jawab untuk mengajak pemain melihat dan berpikir tentang kesalahan apa yang terjadi di dalam latihan tersebut. Pelatih kemudian memandu pemain untuk bisa memperbaiki kesalahan.

Contoh pada bentuk latihan 2v1 cetak gol ke gawang, terjadilah kesalahan karena 2 pemain dengan bola selalu bermain *passing* ke kiri ke kanan. Dengan metode *Stop-Freeze*, pelatih akan langsung menyetop situasi tersebut, lalu bertanya kepada pemain tentang kesalahan tersebut. Pelatih kemudian memandu pemain untuk memperbaiki kesalahan dengan memberi masukan agar pemain melakukan dribble mendatangi lawan, sehingga temannya bebas. Pemain dengan bola dapat memilih untuk pass ke teman yang free untuk finishing atau melewati untuk finishing.

b. Metode Latihan *Modify Rules*

Suatu metode melatih pasif yang secara tidak langsung menciptakan suatu situasi yang membuat pemain memenuhi tuntutan latihan tanpa

instruksi dari pelatih. Caranya dengan mendesain atau memodifikasi aturan khusus yang jika diikuti pemain dengan baik, tanpa sadar pemain akan melakukan suatu aksi sepakbola yang tepat dan akurat.

Misal pada latihan 2v1, pelatih cukup menambahkan aturan sederhana misal “dalam waktu 5 detik harus terjadi finishing, jika tidak pelanggaran!”. Aturan ini tanpa sadar merangsang pemain untuk lebih cepat menyelesaikan situasi 2v1 dengan finishing. Di samping itu, aturan ini akan merangsang pemain berpikir untuk mencari cara terbaik untuk cepat finishing. Harapannya, akibat aturan ini, pemain bisa mengevaluasi aksinya. Pemain kemudian misal bisa memilih bahwa lebih baik lakukan dribbling datang lawan, ketimbang hanya *passing* kiri-kanan.

## **METODE**

Tempat pengambilan data dan pelaksanaan perlakuan penelitian di SSB Safo Jomblo Slogohimo sekaligus sebagai tempat latihan. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dua minggu dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub SSB Safo Jomblo Slogohimo Usia 14-16 Tahun yang berjumlah 40 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa, yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Menurut Deni Dermawan (2013: 152) teknik purposive sampling yaitu responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dalam Sugiyono (2015: 107) menjelaskan “penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Sedangkan 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”. Rancangan dalam penelitian “Pretest-Posttest Design”. Pengolahan data menggunakan uji statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *passing* pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	25	70	46,33	13,02
	Akhir	15	30	70	51,00	12,42
Kelompok 2	Awal	15	10	70	47,00	16,01
	Akhir	15	15	70	51,67	15,55

Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal hasil kemampuan <i>passing</i>	0,924	Tinggi Sekali
Data tes akhir hasil kemampuan <i>passing</i>	0,944	Tinggi Sekali

Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel\ 5\%}$
K <sub>1</sub>	15	4,667	1,291	0,2045	0,220
K <sub>2</sub>	15	4,667	1,291	0,1757	0,220

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	1,6667	1,00	2,48
K <sub>2</sub>	15	1,6667		

Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	46,333	47,7681	2,145
Tes Akhir	15	51,000		

Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	47,000	53,4792	2,145
Tes Akhir	15	51,667		

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	46,333	6,3494	2,145
$K_2$	15	47,000		

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

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	46,333	47,000	46,333	10,341%
Kelompok 2	15	51,000	51,667	47,000	9,852%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 47,7681, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , 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 kemampuan *passing* yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan *Stop-Freeze*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 53,4792, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , 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 kemampuan *passing* 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 6,3494, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $t < t_{tabel}$ , 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 pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *Stop-Freeze* dan latihan *Modify Rules* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil kemampuan *passing*.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan hasil kemampuan *passing* dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase hasil kemampuan *passing* sebesar 10,341%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan hasil kemampuan *passing* sebesar 9,852%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan hasil kemampuan *passing* yang lebih baik dari pada kelompok 2, karena latihan *Stop-Freeza* sangat efektif untuk peningkatan hasil kemampuan *passing*. Dalam metode ini pemain mempelajari latihan *Stop-Freeza* sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan gerakan yang lain yaitu *passing*, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan hasil kemampuan *passing* menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan hasil kemampuan *passing*. Dengan peningkatan hasil kemampuan *passing* yang baik, maka akan mendukung peningkatan hasil kemampuan *passing* yang lebih optimal.

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

1. Metode latihan *passing* dengan *Stop-Freeza* dan *Modify Rules* berpengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *passing*.
2. Metode latihan *passing* dengan *Stop-Freeza* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *passing* dengan *Modify Rules* terhadap hasil kemampuan *passing*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *passing* dengan *Stop-Freeza* dan *Modify Rules* terhadap kemampuan *passing* ke gawang dalam permainan sepak pada atlet putra umur 14-16 tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 6,3494$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan *passing* dengan *Stop-Freeza* lebih baik pengaruhnya dari pada *Modify Rules* terhadap kemampuan *passing* ke gawang dalam permainan sepak pada atlet putra umur 14-16 tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri tahun 2023. Berdasarkan persentase kemampuan *passing* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Stop-Freeza*) adalah 10,341% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Modify Rules*) adalah 9,852%.

## SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan ketrampilan kemampuan *passing*, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk kemampuan *passing* dalam permainan sepak pada Anak Usia 14-16 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri tahun 2023.

Untuk peningkatan hasil kemampuan *passing* dalam permainan sepak pada Anak Usia 14-16 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri tahun 2023, pelatih dapat menerapkan metode latihan *passing* dengan *Stop-Freeza* dan *Modify Rules* bagi para pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Demak : Aneka Ilmu.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Feri kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli dkk. (2014). *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Marta Dinata. 2004. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics
- \_\_\_\_\_. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Teguh Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru