

## PENGARUH LATIHAN PASSING BERVARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING PADA TIM SEPAK BOLA SCORPION MASBAGIK

<sup>1</sup>\*Tiassari Janjang Suminar, <sup>2</sup> Lukman

1,2 Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health,  
Universitas Pendidikan Mandalika.

\*Corresponding Author e-mail: [tiassarijanjangsuminar@undikma.ac.id](mailto:tiassarijanjangsuminar@undikma.ac.id)

### ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of varied passing training on improving the passing ability of players from the Scorpion Masbagik football team in 2024. The research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design, without a control group. A total of 20 players participated in the training program over a period of six weeks, with sessions conducted three times per week. Data were collected using passing skill tests administered before and after the treatment. Statistical analysis using a *t*-test revealed that the *t* value obtained was 6.49, which exceeded the *t* table value of 3.08 at a 5% significance level (*df* = 19). This indicates a significant difference between the pretest and posttest scores, suggesting that varied passing training had a positive effect on players' passing abilities. The study recommends the use of this training model as an effective strategy for developing basic football techniques, particularly in enhancing passing skills.

**Keywords:** varied training, passing, football skills, performance improvement.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan passing bervariasi terhadap peningkatan kemampuan passing pada pemain tim sepak bola Scorpion Masbagik tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian berjumlah 20 orang pemain yang mengikuti program latihan selama enam minggu, dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis statistik menggunakan uji *t* menunjukkan bahwa nilai *hitung* sebesar 6,49 lebih tinggi daripada nilai *t* tabel sebesar 3,08 pada taraf signifikansi 5% (*df* = 19). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa latihan passing bervariasi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing pemain. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan model latihan tersebut sebagai strategi efektif dalam pengembangan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya kemampuan passing.

**Kata kunci:** latihan bervariasi, passing, keterampilan sepak bola, peningkatan kemampuan.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang paling populer dan banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Popularitasnya tidak hanya mencerminkan nilai hiburan, tetapi juga menunjukkan peran penting olahraga ini dalam pembentukan karakter, kerja sama tim, dan pengembangan kebugaran jasmani (Luxbacher, 2012). Untuk dapat bermain secara optimal, pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola, salah satunya adalah *passing* atau teknik mengoper bola. Teknik *passing* merupakan keterampilan mendasar yang sangat penting karena berperan dalam menjaga penguasaan bola, menciptakan peluang serangan, dan menjalin koordinasi antarpemain (Komarudin, 2011). *Passing* yang efektif ditentukan oleh ketepatan arah, kecepatan bola, waktu pelepasan, dan kemampuan membaca situasi permainan. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan *passing* harus menjadi fokus utama dalam program latihan teknik dasar sepak bola.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan pada tim sepak bola Scorpion Masbagik, ditemukan bahwa sebagian besar pemain belum menguasai teknik *passing* secara optimal. Dari 25 pemain, hanya sekitar 10 pemain yang mampu melakukan short *passing* secara akurat dan konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* pemain masih memerlukan pengembangan melalui metode latihan yang lebih efektif dan inovatif.

Salah satu pendekatan yang disarankan untuk mengatasi kelemahan teknik dasar adalah penerapan latihan yang bervariasi. Variasi dalam latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan teknik serta mencegah kejenuhan dalam proses latihan (Agustini et al., 2014). Latihan yang monoton dapat menurunkan motivasi, sedangkan latihan yang dirancang secara bervariasi akan memberikan stimulus baru yang dapat meningkatkan adaptasi motorik dan mental pemain (Sukadiyanto, 2005). Selain itu, latihan yang bervariasi juga memperkaya pengalaman gerak atlet, meningkatkan daya eksplorasi, dan mempercepat proses pembelajaran teknik olahraga (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas latihan *passing* bervariasi terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dalam sepak bola. Penelitian oleh Muta'al dan Komaini (2019) menunjukkan bahwa penerapan latihan *passing* dengan variasi target

mampu meningkatkan kemampuan passing secara signifikan, dengan *thitung* sebesar 10,28 dan peningkatan efektivitas sebesar 32,60%. Demikian pula, Widiarso (2020) membuktikan bahwa variasi latihan passing dan target berdampak nyata terhadap ketepatan passing, ditandai dengan peningkatan skor dari 9 menjadi 17 dan nilai *thitung* sebesar 20,69, yang menunjukkan signifikansi statistik tinggi.

Kajian pustaka tersebut mengindikasikan bahwa latihan teknik dasar, khususnya passing, harus dilakukan dengan metode yang tidak hanya terstruktur tetapi juga bervariasi, agar adaptasi motorik dan performa teknis dapat berkembang secara optimal. Varied passing training—yang mencakup penggunaan berbagai arah, kecepatan, dan situasi permainan—telah terbukti memberikan efek positif pada pengembangan keterampilan dasar ini. Konsep ini juga sejalan dengan prinsip latihan olahraga modern yang menekankan individualisasi, progresivitas, dan variasi sebagai fondasi dalam peningkatan performa atletik (Harsono, 1988).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat urgensi untuk mengimplementasikan latihan passing bervariasi sebagai strategi pelatihan pada tim sepak bola, khususnya pada pemain usia remaja seperti di tim Scorpion Masbagik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi secara empiris pengaruh latihan passing bervariasi terhadap kemampuan passing pada tim sepak bola Scorpion Masbagik tahun 2024, guna memberikan kontribusi pada pengembangan metode latihan sepak bola yang berbasis bukti (*evidence-based practice*).

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk menguji secara empiris pengaruh latihan passing bervariasi terhadap kemampuan passing pemain sepak bola. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yang memungkinkan peneliti membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2011).

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepak bola Scorpion Masbagik tahun 2024 yang berjumlah 25 orang. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlahnya relatif kecil dan masih dalam batas ideal untuk pengujian eksperimen (Arikunto, 2006). Namun, berdasarkan kriteria inklusi dan kesiapan mengikuti program latihan, hanya 20 pemain yang terlibat secara aktif hingga akhir penelitian.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing. Tes ini dirancang untuk menilai kemampuan pemain dalam melakukan passing secara akurat ke sasaran dalam batas waktu tertentu. Penilaian dilakukan berdasarkan kriteria yang mencakup sikap awal, pelaksanaan gerakan, *follow through*, dan hasil akhir (Nurhasan, 2000). Uji validitas instrumen mengacu pada standar pengukuran keterampilan teknik dalam olahraga, sedangkan reliabilitas dijaga melalui pelaksanaan tes yang konsisten pada pre-test dan post-test.

### **Teknik Analisa Data**

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji *t* (uji beda) untuk sampel berpasangan (*paired sample t-test*), dengan bantuan perangkat lunak statistik. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Kriteria pengujian adalah: Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan derajat kebebasan ( $df = n - 1$ )

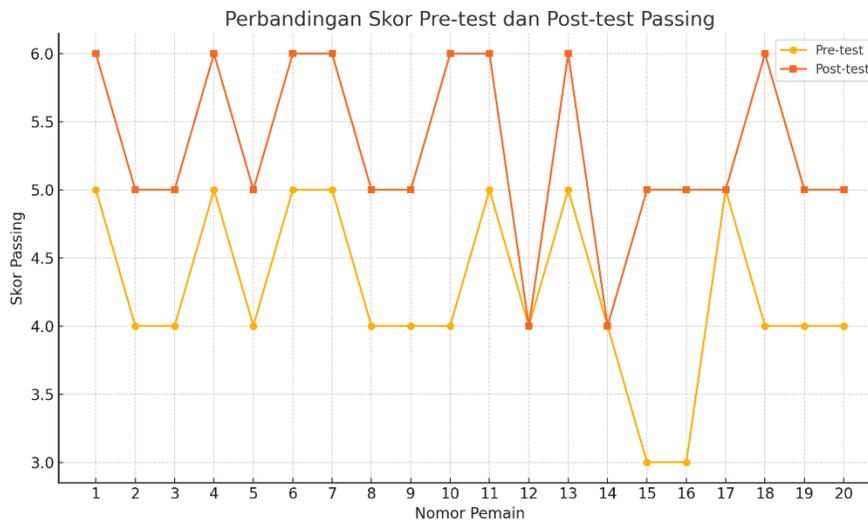
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bervariasi terhadap kemampuan passing pada pemain tim sepak bola Scorpion Masbagik. Sampel penelitian berjumlah 20 orang pemain yang mengikuti latihan selama enam minggu, dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu.

Untuk mengetahui efektivitas latihan, peneliti menggunakan dua pengukuran: pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan. Tes keterampilan passing dilakukan dengan prosedur dan instrumen yang sama, sehingga dapat diperoleh data yang objektif. Hasil tes awal (pre-test) menunjukkan bahwa kemampuan passing pemain masih berada pada kategori sedang hingga rendah. Nilai rata-rata pre-test adalah 4,25 dari rentang skor maksimum 5. Beberapa pemain menunjukkan akurasi yang

belum stabil, terutama dalam mengontrol kekuatan dan arah umpan. Setelah enam minggu mengikuti program latihan passing bervariasi, dilakukan post-test terhadap kemampuan passing pemain. Hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 5,30. Dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar. 1** Grafik perbandingan pretest dan posttest passing

Sebagian besar pemain menunjukkan peningkatan dalam hal presisi, kecepatan respons, serta penguasaan teknik operan. Selisih rata-rata skor antara pre-test dan post-test adalah 1,05 poin. Untuk menguji signifikansi perbedaan ini, dilakukan uji  $t$  dengan hasil sebagai berikut: Nilai  $t_{hitung} = 6,49$  dan Nilai  $t_{tabel} = 3,08$  (pada taraf signifikansi 5%,  $df = 19$ ) Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Artinya, latihan passing bervariasi memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kemampuan passing pemain.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bervariasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepak bola tim Scorpion Masbagik. Hal ini dibuktikan melalui analisis statistik yang menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,49, lebih

besar dari *t* tabel sebesar 3,08 pada taraf signifikansi 5% ( $df = 19$ ), yang berarti bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test adalah signifikan.

Secara teoritis, hasil ini mendukung pendapat Sukadiyanto (2005) yang menyatakan bahwa prinsip variasi dalam latihan berperan penting dalam memberikan rangsangan motorik yang kompleks dan menyeluruh kepada atlet, sehingga mempercepat adaptasi terhadap keterampilan teknik. Selain itu, latihan yang bervariasi juga dianggap mampu menjaga motivasi, menghindari kejenuhan, dan meningkatkan partisipasi aktif dalam latihan (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Secara empiris, hasil penelitian ini selaras dengan temuan Muta'al dan Komaini (2019) yang meneliti pengaruh latihan passing dengan variasi target terhadap kemampuan passing pada pemain sepak bola SMAN 3 Bungo. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, dengan nilai *thitung* sebesar 10,28, dan kontribusi pengaruh sebesar 32,60%. Ini membuktikan bahwa latihan dengan pola variatif mampu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan konvensional.

Penelitian Widiarso (2020) juga memberikan dukungan terhadap temuan ini. Dalam penelitiannya yang berjudul *Pengaruh Variasi Passing dan Target terhadap Ketepatan Passing menggunakan Kaki Bagian Dalam*, ditemukan peningkatan skor dari 9 menjadi 17, dengan nilai *thitung* sebesar 20,69, yang menunjukkan pengaruh signifikan dari variasi latihan terhadap akurasi passing. Hasil tersebut menjadi pembanding yang memperkuat bahwa variasi teknik dalam latihan passing berdampak nyata pada performa teknik dasar sepak bola. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini juga memperlihatkan bahwa model latihan yang mencakup pengoperan pasif, diagonal, dan rotasi posisi dalam kelompok memberikan ruang adaptasi teknik dalam berbagai situasi permainan. Aspek ini penting karena permainan sepak bola menuntut pemain untuk tidak hanya melakukan passing secara mekanis, tetapi juga disertai dengan pengambilan keputusan dalam waktu cepat. Dalam konteks ini, latihan variasi menjadi media untuk melatih kemampuan teknis dan taktis secara bersamaan.

Dengan demikian, latihan passing bervariasi tidak hanya mampu meningkatkan aspek teknis, tetapi juga meningkatkan kesadaran taktis, pengendalian emosi saat pertandingan, serta kemampuan bermain dalam tekanan. Efektivitas latihan ini menunjukkan bahwa implementasi program

latihan variatif sebaiknya menjadi bagian integral dari pelatihan teknik dasar di klub sepak bola usia remaja.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bervariasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing pada pemain tim sepak bola Scorpion Masbagik tahun 2024. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor rata-rata dari pre-test sebesar 4,25 menjadi 5,30 pada post-test setelah mengikuti program latihan selama enam minggu.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *thitung* sebesar 6,49 lebih besar dari *ttabel* sebesar 3,08 (pada taraf signifikansi 5% dan  $df = 19$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kemampuan passing sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Artinya, latihan passing bervariasi terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing pemain sepak bola.

### REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan di atas, berikut beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan:

#### **Bagi Pelatih:**

Latihan passing bervariasi dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pelatihan teknik dasar yang efektif, khususnya dalam meningkatkan keterampilan passing. Disarankan untuk mengintegrasikan model latihan ini dalam program latihan harian untuk mencegah kejenuhan dan meningkatkan efektivitas pembelajaran.

#### **Bagi Pemain:**

Diharapkan para pemain dapat secara aktif mengikuti program latihan bervariasi dan memperhatikan aspek teknik, presisi, dan pengambilan keputusan saat melakukan passing agar terjadi peningkatan performa secara menyeluruh.

#### **Bagi Peneliti Selanjutnya:**

Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain seperti pengaruh latihan terhadap keterampilan taktik bermain, melibatkan kelompok kontrol, atau menggunakan desain eksperimen lanjutan untuk memperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R., Kurniawan, B., & Prasetyo, A. (2014). Pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam sepak bola pada siswa usia 13–15 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 47–55. <https://doi.org/10.xxxx/jko.v2i1.1234>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Efendi, S. (2016). The effect of fixed and moving target passing practice on soccer passing accuracy. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 75–82. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/download/49601/20567/>
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kadagadakai, P. V., & Pradhan, B. (2018). Effect of fitness training and yogic practices on football passing skill. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 123–126. <https://www.journalofsports.com/pdf/2018/vol3issue2/PartC/3-2-1-542.pdf>
- Komarudin. (2011). *Sepak bola: Teknik dan strategi bermain*. Alfabeta.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Soccer: Steps to success* (6th ed.). Human Kinetics.
- Maksum, A. (2009). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Muta'al, H., & Komaini, A. (2019). Pengaruh latihan passing variasi target terhadap kemampuan passing dalam sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 100–106.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, B. (2015). Pengaruh variasi latihan teknik dasar terhadap peningkatan kemampuan bermain sepak bola. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 34–42.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdiknas.

- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.
- Vembiarto, E. G., & Lismadiana. (2018). The effect of various passing exercises and ankle coordination on the accuracy of short passing in football. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278, 123–128. <https://www.academia.edu/96851624/>
- Widiarso, E. (2020). Pengaruh variasi latihan passing dan target terhadap ketepatan passing menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 215–221.
- Yusuf, S., & Sulaiman, M. (2022). Pengaruh variasi latihan one touch passing terhadap hasil short passing dalam permainan sepak bola pada SSB Tunas Muda usia 15–16 tahun Marelan tahun 2022. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 45–53. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/45190/20871>