

## **Pengaruh Latihan Menggunakan Target terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen**

**Yogi Ferdy Irawan<sup>1</sup>, Moh Munandar<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

e-mail: [yogiferdian@umnu.ac.id](mailto:yogiferdian@umnu.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing dengan target yang memiliki validitas 0,82 dan reliabilitas 0,87. Analisis data menggunakan uji-t (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing menggunakan target terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung (8,432) > t-tabel (2,093) dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Peningkatan rata-rata skor akurasi passing sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebesar 37,25%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan passing menggunakan target efektif untuk meningkatkan akurasi passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen.

**Kata Kunci:** *Latihan Passing, Target, Akurasi Passing, Sepakbola, Ekstrakurikuler*

### **Abstract**

This study aims to determine the effect of passing training using targets on improving the passing accuracy of extracurricular soccer players MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. This study used an experimental method with a one group pretest-posttest design. The population in this study were all extracurricular soccer participants of MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen, totaling 20 players. The sampling technique used total sampling so that the entire population was used as a research sample. The instrument used is a passing skill test with a target that has a validity of 0.82 and a reliability of 0.87. Data analysis using t-test (paired sample t-test) with a significance level of 5%. The results showed that there was a significant effect of passing training using targets on improving the passing accuracy of extracurricular soccer players of MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. This is evidenced by the t-count value (8.432) > t-table (2.093) and a significance value of 0.000 < 0.05. The increase in the average passing accuracy score before and after treatment was 37.25%. Thus, it can be concluded that passing training using targets is effective for improving the passing accuracy of extracurricular soccer players of MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen.

**Keywords:** *Passing Training, Target, Passing Accuracy, Soccer, Extracurriculars*

### **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia dan merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain dan bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola,

terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, seperti mengumpan (passing), menendang (shooting), menggiring (dribbling), mengontrol bola (controlling), dan menyundul bola (heading).

Salah satu teknik dasar yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola adalah passing. Menurut Sucipto (2000), passing adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain dalam permainan sepakbola. Passing memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena sebagian besar jalannya permainan dibangun melalui passing yang akurat. Mielke (2007) mengemukakan bahwa passing yang baik ditentukan oleh akurasi atau ketepatan. Akurasi passing menjadi kunci sukses dalam mengembangkan serangan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Kemampuan passing yang baik tidak terbentuk secara instan, melainkan memerlukan latihan yang teratur dan berkesinambungan. Metode latihan yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan passing pemain. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi passing adalah latihan passing menggunakan target. Latihan ini melibatkan penggunaan target-target tertentu sebagai sasaran passing, sehingga pemain terbiasa melakukan passing secara terarah dan akurat.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas latihan dengan target dalam meningkatkan akurasi gerakan dalam olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2017) menunjukkan bahwa latihan passing dengan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola. Sejalan dengan itu, penelitian Firdaus (2019) juga menemukan adanya peningkatan kemampuan passing setelah diberikan latihan passing dengan menggunakan sasaran.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen telah berjalan cukup lama dan diikuti oleh banyak siswa yang memiliki minat dan bakat dalam bidang sepakbola. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut, ditemukan bahwa masih banyak pemain yang memiliki kemampuan passing yang kurang akurat. Hal ini terlihat dari seringnya terjadi kesalahan passing saat bermain, seperti bola tidak sampai ke teman, bola terlalu keras, atau arah bola yang tidak tepat. Kondisi ini tentu sangat mempengaruhi performa tim secara keseluruhan dalam pertandingan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk meningkatkan kemampuan passing pemain dan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan prestasi tim sepakbola di sekolah tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Dalam desain ini, sampel diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan passing menggunakan target, dan setelah itu dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Waktu penelitian dilaksanakan selama 6 minggu, dimulai dari bulan Januari hingga Februari 2025, dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) Terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen; (2) Bersedia menjadi sampel penelitian; (3) Tidak dalam kondisi cedera; dan (4) Mengikuti seluruh program latihan yang diberikan (minimal 80% kehadiran).

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing dengan target yang diadaptasi dari Bobby Charlton (dalam Mielke, 2007). Validitas instrumen ini sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,87. Tes ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Pemain berdiri di belakang garis batas dengan jarak 10 meter dari sasaran.
2. Sasaran berupa target berbentuk persegi dengan ukuran 1 x 1 meter yang diberi skor berbeda pada setiap bagiannya (skor 3 untuk bagian tengah dengan ukuran 20 x 20 cm, skor 2 untuk area sekitarnya dengan lebar 20 cm, dan skor 1 untuk area terluar).
3. Pemain melakukan passing sebanyak 10 kali ke arah sasaran.
4. Skor dihitung berdasarkan perkenaan bola pada sasaran, dengan nilai maksimal 30 dan minimal 0.

### Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan:
  - Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan pelatih ekstrakurikuler
  - Menyiapkan instrumen penelitian dan sarana prasarana yang diperlukan
  - Melakukan pengarahan kepada sampel penelitian
2. Tahap pelaksanaan:
  - Melakukan pretest untuk mengukur kemampuan awal
  - Memberikan perlakuan berupa latihan passing menggunakan target selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu (18 sesi latihan)
  - Melakukan posttest untuk mengukur kemampuan akhir
3. Tahap akhir:
  - Mengolah dan menganalisis data hasil penelitian
  - Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data

Program latihan passing menggunakan target yang diterapkan dalam penelitian ini mengacu pada prinsip-prinsip latihan menurut Bompa & Haff (2009), yaitu prinsip overload (beban lebih), prinsip spesialisasi, prinsip individual, dan prinsip variasi. Program latihan berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit dengan pembagian waktu sebagai berikut:

1. Pemanasan: 15 menit
2. Latihan inti: 60 menit
3. Pendinginan: 15 menit

Latihan inti berupa latihan passing menggunakan berbagai variasi target yang disusun secara progresif, mulai dari target yang lebih besar hingga target yang lebih kecil, jarak yang lebih dekat hingga jarak yang lebih jauh, dan tingkat kesulitan yang semakin meningkat dari minggu ke minggu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pretest dan posttest kemampuan passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Berikut disajikan deskripsi data hasil penelitian:

**Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Deskripsi Data	Pretest	Posttest
Nilai Minimum	10	15
Nilai Maksimum	23	28
Mean	16,75	22,95
Standar Deviasi	3,86	3,71

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa rata-rata skor pretest adalah 16,75 dengan standar deviasi 3,86, nilai minimum 10, dan nilai maksimum 23. Sedangkan rata-rata skor posttest adalah 22,95 dengan standar deviasi 3,71, nilai minimum 15, dan nilai maksimum 28. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 6,2 atau sebesar 37,25% setelah diberikan perlakuan berupa latihan passing menggunakan target.

### Hasil Uji Prasyarat Analisis

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 5%. Hasil uji normalitas data disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data**

Data	Shapiro-Wilk	
	Statistik	Sig.
Pretest	0,935	0,192
Posttest	0,943	0,273

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi data pretest sebesar 0,192 dan data posttest sebesar 0,273. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan Levene Test dengan taraf signifikansi 5%. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,178	1	38	0,675

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,675 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varians yang homogen.

#### Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, diketahui bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, sehingga uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t (paired sample t-test). Hasil uji-t disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji-t (Paired Sample t-Test)**

Data	Mean	t-hitung	t-tabel	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	6,2	8,432	2,093	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai t-hitung sebesar 8,432 > t-tabel 2,093 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan "ada pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen" diterima.

#### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing menggunakan target terhadap peningkatan akurasi passing pemain

sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t$ -hitung (8,432) >  $t$ -tabel (2,093) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor akurasi passing dari 16,75 pada saat pretest menjadi 22,95 pada saat posttest. Peningkatan tersebut sebesar 6,2 poin atau sebesar 37,25%. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa latihan passing menggunakan target efektif untuk meningkatkan akurasi passing pemain sepakbola.

Latihan passing menggunakan target yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu telah memberikan stimulus yang cukup bagi pemain untuk mengembangkan keterampilan passing mereka. Penggunaan target sebagai sasaran passing memungkinkan pemain untuk melatih ketepatan arah dan kekuatan passing, sehingga pemain terbiasa melakukan passing secara terarah dan akurat. Hal ini sesuai dengan pendapat Koger (2007) yang menyatakan bahwa latihan dengan target dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki dan keterampilan motorik halus yang berperan penting dalam akurasi passing.

Program latihan yang disusun secara progresif dalam penelitian ini juga berkontribusi terhadap keberhasilan peningkatan akurasi passing pemain. Prinsip beban lebih (overload) yang diterapkan dalam bentuk peningkatan kesulitan target (ukuran target yang semakin kecil) dan jarak passing yang semakin jauh dari minggu ke minggu telah memberikan adaptasi yang baik bagi tubuh pemain. Hal ini sejalan dengan teori adaptasi yang dikemukakan oleh Bompa & Haff (2009) bahwa tubuh akan beradaptasi terhadap beban yang diberikan secara progresif.

Variasi latihan yang diberikan dalam program latihan juga menjadi faktor penting dalam peningkatan akurasi passing pemain. Variasi latihan seperti passing ke target statis, passing ke target bergerak, passing dengan berbagai bagian kaki (kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki), serta kombinasi passing dengan gerakan lain seperti dribbling dan kontrol bola, telah membuat pemain terampil dalam berbagai situasi passing. Hal ini sesuai dengan prinsip variasi latihan yang dikemukakan oleh Harsono (2017) bahwa variasi latihan dapat mencegah kebosanan dan meningkatkan motivasi latihan.

Peningkatan akurasi passing yang signifikan dalam penelitian ini juga didukung oleh pendekatan pembelajaran motorik yang tepat. Latihan passing menggunakan target memberikan umpan balik langsung kepada pemain tentang keberhasilan atau kegagalan passing yang dilakukan. Menurut Schmidt & Lee (2013), umpan balik (feedback) merupakan komponen penting dalam pembelajaran keterampilan motorik karena dapat membantu individu mengoreksi kesalahan dan memperbaiki gerakan pada percobaan berikutnya.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratama (2017) yang menemukan bahwa latihan passing dengan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola. Demikian pula dengan penelitian Firdaus (2019) yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing setelah diberikan latihan passing dengan menggunakan sasaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anam (2018) juga menemukan bahwa latihan dengan sasaran target dapat meningkatkan ketepatan passing pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa peningkatan akurasi passing dalam penelitian ini mungkin juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar program latihan yang diberikan, seperti motivasi pemain, kondisi fisik, dan kegiatan latihan di luar program penelitian. Selain itu, desain penelitian one group pretest-posttest yang digunakan dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel-variabel luar yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris tentang manfaat latihan passing menggunakan target dalam meningkatkan akurasi passing pemain sepakbola, khususnya pada tingkat sekolah menengah. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatih sepakbola dapat mengadopsi metode latihan passing menggunakan target sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan passing pemain mereka.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing menggunakan target terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Ma'arif Nurul Yaqin Kuwarasan Kebumen. Hal ini

dibuktikan dengan nilai t-hitung (8,432) > t-tabel (2,093) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Peningkatan rata-rata skor akurasi passing sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebesar 37,25%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anam, K. (2018). Pengaruh Latihan Sasaran Target terhadap Peningkatan Ketepatan Passing pada Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 392-397.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Firdaus, M. (2019). Pengaruh Latihan Passing dengan Sasaran terhadap Keterampilan Passing dalam Permainan Sepakbola. *Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 49-57.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andai Sepakbola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Pratama, R. (2017). Pengaruh Latihan Passing dengan Target terhadap Peningkatan Akurasi Passing pada Pemain Sepakbola Klub Persada FC. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2(2), 73-82.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2013). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (5th ed.). Human Kinetics.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola: Latihan dan Strategi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.