



Latihan *passing movement* dan keterampilan *short pass* pada siswa SSB 89 selindung U-14: penelitian kuantitatif

Passing movement training and short pass skills in U-14 students at SSB 89 selindung: A Quantitative study

Candra gunawan¹, Eka Swasta Budayati², Cerika Rismayanthi³

^{1,2,3} Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

Email: candragunawan.2023@student.uny.ac.id¹, ebudayati@yahoo.com²,
cerika@uny.ac.id³

ABSTRAK

Kemampuan *shortpass* masih kurang, variasi latihan yang monoton sehingga siswa mengalami kejenuhan dalam latihan, dan setelah melakukan *passing* siswa tidak *movement*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* pada siswa U14 di Sekolah Sepakbola 89 Selindung, dengan menggunakan desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa U14 dari Sekolah Sepakbola 89 Selindung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes *passing* bola rendah dalam sepakbola. Teknik analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 27,606, sedangkan dengan taraf signifikan 0,05% diperoleh nilai t_{tabel} 1,729. Ternyata nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($27,606 > 1,729$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing movement* terhadap keterampilan *short pass* siswa SSB 89 Selindung U14. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan latihan *passing movement* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *shortpass* pada siswa SSB 89 Selindung U14.

Kata kunci: *passing movement*; keterampilan *shortpass*; sepakbola; efektivitas latihan.

The ability to perform short passes remains insufficient, with monotonous training variations leading to student boredom, and students not moving after making a pass. This study aims to examine the effect of passing movement training on short pass skills in U-14 students at Sekolah Sepakbola 89 Selindung, using One-Group Pretest-Posttest experimental design. The sample in this study consisted of 20 U-14 students from Sekolah Sepakbola 89 Selindung. The data collection technique employs a low pass test instrument in soccer. The data analysis techniques include normality test, homogeneity test, and hypothesis test. Based on the hypothesis testing findings using the t-test, the t-calculated value is 27.606, while the t-table value at a 0.05% significance level is 1.729. It turns out that the t-calculated value is greater than the t-table value ($27.606 > 1.729$), so it can be concluded that H_0 is rejected, and H_a is accepted. The conclusion of this study is that there is a significant impact of passing movement training on the short pass skills of U14 students at Soccer School 89 Selindung. This shows that the application of passing movement training is an effective method to improve short pass skills in U14 students at Soccer School 89 Selindung.

Key words: *passing movement*; *short pass skills*; soccer; training effectiveness.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 19 Oktober 2024
Disetujui : 28 Februari 2025
Tersedia secara online Februari 2025
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i1.20777>

Alamat Korespondensi:

Candra Gunawan
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Yogyakarta, Indonesia
Email:
candragunawan.2023@student.uny.ac.id

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga tren di dunia, termasuk di Indonesia, dan diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



orang dewasa. Hampir semua laki-laki, dari anak-anak hingga orang tua, pernah bermain sepak bola, baik untuk rekreasi, kebugaran, atau hobi (Cukey & Siskaevia, 2023; Irianto, 2011). Kecintaan ini tidak hanya sebagai penonton, tetapi juga dalam praktik bermain. Sepak bola memerlukan keterampilan teknik tinggi dan latihan yang terarah dan terstruktur. Menurut Maulana et al. (2024), latihan terarah, terutama pada teknik seperti shooting, penting untuk meningkatkan akurasi dan keterampilan mencetak gol.

Perkembangan sepak bola di Indonesia menunjukkan kemajuan yang pesat, tercermin dari banyaknya Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) atau Sekolah Sepakbola (SSB) yang muncul di berbagai daerah. Susanto dan Lismadiana (2016) menjelaskan bahwa SSB adalah wadah terbaik untuk pembinaan sepak bola usia dini, yang saat ini menarik banyak siswa (Jumarin et al., 2024; Utomo & Sudarmono, 2021). Lembaga ini bertujuan agar anak mendapatkan pengalaman langsung dan mengasah bakat untuk bisa menjadi pesepak bola profesional (Bausad et al., 2024). Namun, penelitian oleh Naldi dan Irawan (2020) menunjukkan bahwa keterampilan dasar sepak bola siswa SSB masih rendah, terutama dalam kemampuan passing skill tidak efektif.

Menanggapi permasalahan diatas ini, penelitian Afandi dan Muhyi (2024) menunjukkan bahwa penerapan metode *reciprocal* dapat secara signifikan meningkatkan nilai tes *passing* siswa. Metode ini terbukti efektif dalam memperbaiki keterampilan dasar sepak bola, khususnya dalam mengarahkan bola ke sasaran dengan lebih baik. Dengan kata lain, metode reciprocal dapat menjadi salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas latihan keterampilan dasar, terutama di SSB yang berfokus pada pengembangan kemampuan teknis siswa.

Teknik dasar sepakbola sangat penting untuk dikuasai, karena menjadi landasan bagi keterampilan bermain saat pertandingan. Teknik dasar ini meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Suryadi et al. (2023) menjelaskan bahwa teknik menjadi fondasi utama yang mendukung pemain sepakbola untuk bermain dengan baik. Teknik ini mencakup aspek dasar seperti menendang, mengontrol, menggiring, menyundul, dan melakukan gerakan tipu. Salah satu teknik yang paling mendasar dan penting adalah passing, yang terbagi menjadi passing jarak dekat (*short pass*) dan passing jarak jauh (*long pass*). Teknik passing adalah dasar yang harus dikuasai oleh seorang pesepak bola. Jika tidak dilakukan dengan baik, permainan tim menjadi tidak teratur dan bola mudah direbut oleh lawan (Pujiyanto et al., 2020). *Passing*, khususnya *shortpass*, merupakan elemen kunci dalam menentukan keberhasilan serangan dan mengontrol permainan tim. Analisis menunjukkan bahwa *shortpass* efektif dalam menciptakan ruang dan peluang di lapangan dengan risiko minimal (CAKMAK et al., 2018).

SSB 89 Selindung, didirikan oleh Bapak Binsar Tambunan pada tahun 1989 sebagai bagian dari proyek pilot PSSI, telah melahirkan banyak pemain sepakbola profesional di Indonesia. Terletak di Pangkalpinang, Bangka Belitung, SSB ini terus aktif dalam pembinaan sepakbola, terutama dalam mencetak pemain muda yang berkualitas. Salah satu fokus pembinaannya adalah membangun karakter siswa melalui sepakbola, agar mereka tumbuh menjadi individu yang berkarakter baik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 13 hingga 16 Juni 2022 pada siswa SSB 89 Selindung U-14, ditemukan bahwa banyak siswa yang belum mampu melakukan *passing* dengan tepat. Kesalahan yang sering terjadi antara lain *passing* yang tidak mencapai rekan, terlalu keras sehingga sulit dikendalikan, atau arah *passing* yang tidak tepat. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya kesadaran atau pemahaman eksplisit tentang teknik yang benar. Machado et al. (2024) menjelaskan bahwa pengembangan keterampilan pengambilan keputusan kognitif dan motorik melalui prinsip taktis dalam latihan dapat membantu meningkatkan akurasi dan kontrol *passing* pada pemain muda.

Selain itu, pemahaman yang terbatas tentang bagaimana pergerakan tubuh mempengaruhi kemampuan *passing* juga dapat menjadi faktor penyebab. Reed et al. (2010) mengemukakan bahwa banyak pemain tidak mampu menjelaskan secara jelas bagaimana mereka memutuskan untuk bergerak mundur atau maju dalam rangka menangkap bola, meskipun strategi intersepsi mereka melibatkan pengendalian perubahan sudut elevasi pandangan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh dalam konteks posisi yang tepat dan pengamatan bola mungkin belum terintegrasi dengan baik dalam teknik *passing*, yang pada gilirannya dapat mengurangi akurasi dan efektivitas *passing* itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Bekris et al. (2020) bahwa para pemain sering mengalami kesulitan dalam akurasi *passing* ketika berada di bawah tekanan waktu atau ketika mereka perlu dengan cepat mengidentifikasi petunjuk lingkungan sekitar.

Dalam meningkatkan keterampilan *shortpass* siswa, metode latihan *passing movement* merupakan pendekatan yang dapat diterapkan. Latihan *passing movement* merupakan latihan yang menggabungkan teknik *passing* dengan pergerakan tubuh. Pemain dilatih untuk melakukan *passing* dengan tepat sambil bergerak ke posisi yang tepat, serta mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan terhadap waktu melakukan *passing* (Arsil et al., 2024; Setyawan et al., 2024). Oleh karena itu, *passing movement* tidak hanya melatih kemampuan *passing semata* tetapi juga melatih siswa untuk tetap bergerak dan menciptakan ruang setelah melakukan *passing*.

Berdasarkan observasi langsung di SSB 89 Selindung, peneliti melihat bahwa variasi latihan *passing* sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah kurangnya keterampilan *shortpass* di kalangan siswa. Permasalahan serupa juga

ditemukan dari penelitian [Syachputera et al. \(2022\)](#) bahwa banyak anak yang belum mampu melakukan *passing* dengan akurat selama sesi latihan, dikarenakan teknik yang tidak tepat ([Fikri & Fahrizqi, 2021](#); [Utomo & Supriatna, 2024](#)). *Shortpass* digunakan untuk menjaga dinamika dan tempo permainan, membantu tim mengendalikan bola dan menciptakan peluang melalui serangkaian operan cepat dan terencana ([CAKMAK et al., 2018](#)). Oleh karena itu, penerapan latihan *passing* yang bervariasi dan fokus pada peningkatan teknik dasar sangat diperlukan untuk memperbaiki kemampuan *shortpass* pemain dan meningkatkan kualitas permainan tim.

Metode *passing movement* terbukti efektif dalam menggabungkan latihan teknik dasar *passing* dengan komponen fisik menggunakan alat bantu seperti cone. Pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan kelincahan dan akurasi *shortpass* siswa, di mana pemain dilatih untuk bergerak cepat dan melakukan *passing* dengan tepat sesuai situasi permainan. Kelincahan menjadi kemampuan penting, karena membantu pemain dalam mengubah arah tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, yang sangat diperlukan saat menghadapi tekanan lawan ([Murib et al., 2023](#)).

Latihan berbasis permainan, yang memanfaatkan alat sederhana seperti cone atau rintangan lain, juga mampu meningkatkan keterampilan *passing* dalam situasi dinamis ([Pujiyanto et al., 2020](#)). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang terstruktur ini memberikan dampak positif pada kualitas *passing*, terutama pada permainan sisi kecil yang mengkombinasikan aspek teknis dan fisik ([Arifin et al., 2022](#)). Selain itu, [Wang et al. \(2024\)](#) menegaskan bahwa keterampilan *short-passing* pemain sepak bola sangat dipengaruhi oleh latihan fisik yang terencana, pemanasan, dan penggunaan permainan sisi kecil, yang semuanya mendukung peningkatan akurasi dan efisiensi *passing*.

Berdasarkan masalah dan konsep terdahulu di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* siswa. Pertanyaan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* pada siswa di SSB 89 Selindung U-14? Dengan hipotesis nya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* pada siswa di SSB 89 Selindung U-14.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih sepakbola untuk menambah wawasan dalam melatih, serta menjadi bahan kajian penelitian selanjutnya dalam meningkatkan keterampilan *shortpass*. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi panduan bagi pelatih dalam mengembangkan metode latihan, bagi pemain untuk memperbaiki

keterampilan *shortpass*, dan bagi SSB untuk lebih mengoptimalkan program pelatihan dan prestasi pemain.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental Design*, khususnya *One-Group Pretest-Posttest Design*, untuk mengevaluasi pengaruh latihan *passing movement* terhadap keterampilan *short pass* siswa U-14 di Sekolah Sepakbola (SSB) 89 Selindung. Desain ini melibatkan pengukuran keterampilan *short pass* siswa sebelum dan sesudah perlakuan, di mana O_1 adalah nilai pretest (sebelum perlakuan diberikan), X adalah perlakuan (treatment) yang diberikan berupa latihan *passing movement*, dan O_2 adalah nilai *posttest* (setelah perlakuan diberikan) (Sugiyono, 2017).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah *passing movement*, yang diasumsikan mempengaruhi keterampilan *short pass*. Variabel ini dimanipulasi dan diukur untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel terikat, yaitu keterampilan *short pass*, diukur sebagai respons dari perlakuan pada variabel bebas. Variabel bebas dilambangkan dengan X , sedangkan variabel terikat dilambangkan dengan Y .

Latihan *passing movement* sebagai variabel bebas bertujuan meningkatkan akurasi *passing* saat bergerak. Latihan ini dilakukan berpasangan, di mana satu pemain membawa bola dengan sentuhan kecil dan pemain lain mengarahkan ke cone sebagai target, mengajarkan timing, akurasi, dan pengambilan keputusan yang tepat (Koger, 2009). Keterampilan *short pass* diukur menggunakan tes yang diadopsi cara dari Irianto (2010) untuk menghitung jumlah tendangan sah dari sepuluh percobaan melewati gawang kecil sebagai target.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Selindung, yang berlokasi di Selindung Baru, Kecamatan Gabek, Kota Pangkalpinang, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung dari 10 April hingga 31 Mei 2023. Subjek penelitian adalah seluruh siswa U-14 SSB 89 Selindung yang berjumlah 20 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh populasi siswa yang memenuhi kriteria seperti usia 14 tahun dan terdaftar sebagai anggota SSB 89 Selindung, dijadikan subjek penelitian.

Alat yang dipakai dalam penelitian ini adalah gawang mini dengan dimensi panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter dan instrumennya adalah tes keterampilan *short pass*, dilakukan dengan menggunakan bola sepak ukuran 4, metran, dan kapur sebagai alat bantu pengukuran. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur jumlah tendangan sah dari sepuluh kali percobaan. Tendangan dianggap sah apabila bola memasuki area target, mengenai batas

atas atau pancang, dan memiliki kekuatan yang cukup untuk mencapai garis belakang gawang.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data memiliki distribusi yang normal sebelum melanjutkan ke uji hipotesis. Jika data memenuhi asumsi normalitas, uji *t-test* digunakan untuk menentukan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest, memastikan apakah ada peningkatan signifikan pada keterampilan *short pass* siswa setelah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Keterampilan *Shortpass* Siswa saat Pretest

Data pretest diperoleh dari hasil tes keterampilan *shortpass* siswa sebelum diberikan perlakuan. Tabel di bawah ini menunjukkan deskripsi data pretest.

Tabel 1. Deskripsi data keterampilan *shortpass* siswa saat pretest

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum
20	3.750	4.000	1.292	2.000	6.000

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 siswa yang diuji, nilai rata-rata keterampilan *shortpass* adalah 3,750, dengan median 4,000. Standar deviasi sebesar 1,292 mengindikasikan variasi yang cukup dalam hasil, dengan nilai minimum 2,000 dan maksimum 6,000. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *shortpass* siswa masih berada di bawah standar yang diharapkan sebelum perlakuan diberikan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi keterampilan *shortpass* siswa saat pretest

Kategori	Interval Nilai	F	Persentase
Baik Sekali (BS)	9 - 10 Kali	0	0%
Baik (B)	7 - 8 Kali	0	0%
Sedang (S)	5 - 6 Kali	6	30%
Kurang (K)	3 - 4 Kali	10	50%
Kurang Sekali (KS)	0 - 2 Kali	4	20%

Histogram menunjukkan bahwa dari 20 siswa, 0% masuk dalam kategori baik sekali, 0% dalam kategori baik, 30% dalam kategori sedang, 50% dalam kategori kurang, dan 20% dalam kategori kurang sekali.



Gambar 1. Histogram keterampilan *shortpass* siswa saat *pretest*

Keterampilan *shortpass* siswa saat *posttest*

Data *posttest* diperoleh setelah siswa diberikan perlakuan. Berikut adalah deskripsi data *posttest*.

Tabel 3. Deskripsi data keterampilan *shortpass* siswa saat *posttest*

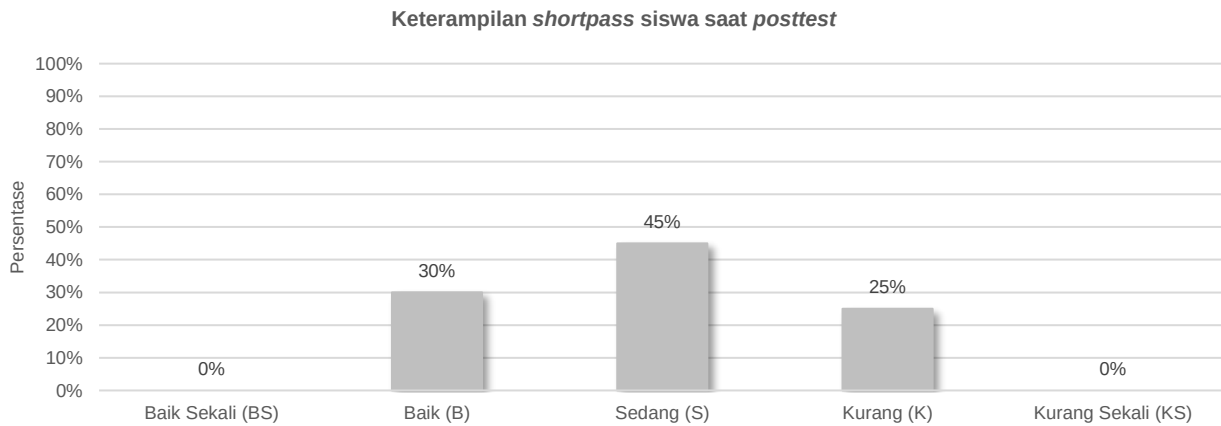
N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum
20	5.650	5.500	1.348	4.000	8.000

Deskripsi di atas menunjukkan bahwa setelah perlakuan, data *posttest* menunjukkan peningkatan keterampilan *shortpass* siswa. Rata-rata (mean) nilai *posttest* adalah 5,650, dengan median 5,500. Standar deviasi sebesar 1,348 menunjukkan variasi dalam hasil, dengan nilai minimum 4,000 dan maksimum 8,000. Peningkatan ini menandakan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan keterampilan *shortpass* siswa.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shortpass* Siswa saat *Posttest*

Kategori	Interval Nilai	F	Persentase
Baik Sekali (BS)	9 - 10 Kali	0	0%
Baik (B)	7 - 8 Kali	6	30%
Sedang (S)	5 - 6 Kali	9	45%
Kurang (K)	3 - 4 Kali	5	25%
Kurang Sekali (KS)	0 - 2 Kali	0	0%

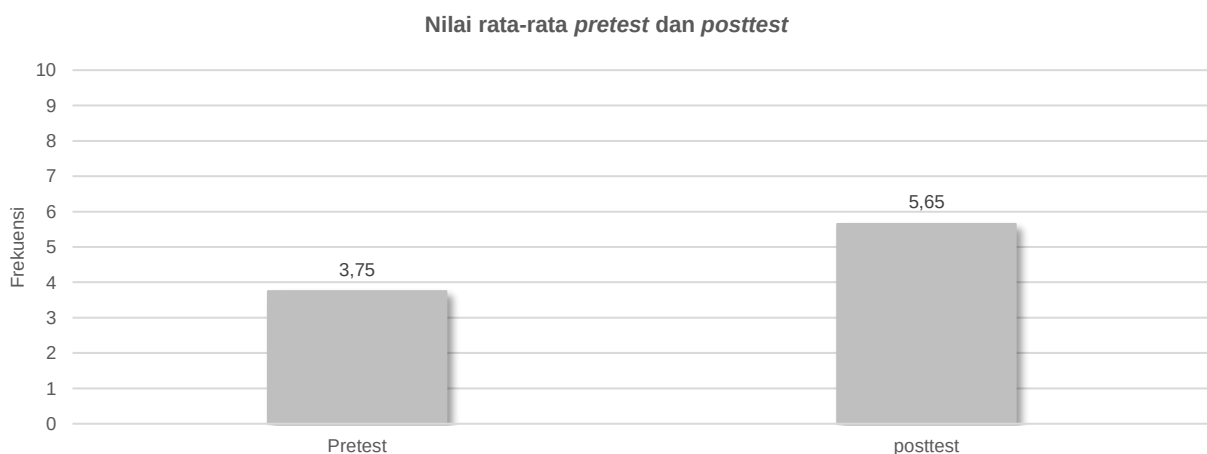
Dari histogram *posttest*, terlihat bahwa 0% masuk dalam kategori baik sekali, 30% dalam kategori baik, 45% dalam kategori sedang, 25% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali.



Gambar 2. Histogram keterampilan *shortpass* siswa saat *posttest*

Perbandingan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*

Setelah penerapan latihan *passing movement*, dilakukan evaluasi untuk mengukur peningkatan keterampilan *shortpass* siswa. Grafik perbandingan nilai rata-rata menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pretest* siswa adalah 3,75, sedangkan rata-rata nilai *posttest* meningkat menjadi 5,65. Peningkatan ini mengindikasikan adanya kemajuan yang signifikan dalam keterampilan *shortpass* setelah perlakuan diberikan. Hasil *posttest* yang lebih tinggi menegaskan efektivitas metode latihan yang diterapkan. Berdasarkan perbandingan antara hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), dapat disimpulkan bahwa keterampilan *shortpass* siswa SSB 89 Selindung U-14, yang berjumlah 20 siswa, mengalami peningkatan yang signifikan, tercermin dari nilai *posttest* yang lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest*.



Gambar 3. Histogram nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*

Hasil Analisis Data

Hasil dari uji analisis data pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil uji normalitas data

Data	N	D _{hitung}	D _{tabel}	Keterangan
Pretest	20	0,169	0,294	Normal
Posttest	20	0,184	0,294	Normal

Ket: Nilai D_{hitung} dihitung menggunakan rumus *t*-test

Berdasarkan rangkuman hasil uji normalitas, data dapat diperoleh hasil nilai D_{hitung} pada data *pretest* 0,169, dan *posttest* 0,184, sedangkan untuk nilai D_{tabel} diperoleh nilai 0,294, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua nilai D_{hitung} < nilai D_{tabel}, maka data berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil uji homogenitas data

Data	db	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
Pretest - Posttest	19:19	1,507	2,170	Homogen

Dari rangkuman hasil uji homogenitas data dapat diketahui bahwa diperoleh hasil nilai F_{hitung} 1,507, dan untuk nilai F_{tabel} diperoleh nilai 2,170, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai F_{hitung} < nilai F_{tabel}, maka data memiliki varian yang sama atau homogen.

Tabel 8. Uji hipotesis

Data	df	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Pretest - Posttest	19	27,606	1,729	Berpengaruh

Hasil uji hipotesis yang menggunakan rumus T-test diperoleh hasil nilai t_{hitung} sebesar 27,606, sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 1,729. Karena nilai t_{hitung} > t_{tabel}, maka hipotesis menyatakan ada pengaruh signifikan latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* siswa SSB 89 Selindung U-14.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada dan tidak adanya pengaruh yaitu apabila nilai t_{hitung} ≤ t_{tabel} maka Ho diterima dan Ha ditolak, sedangkan t_{hitung} ≥ t_{tabel} maka Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus uji-t antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), nilai t_{hitung} 27,606 lebih besar dari nilai t_{tabel} 1,729, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulannya, ada pengaruh yang signifikan latihan *passing movement* terhadap keterampilan *shortpass* siswa SSB 89 Selindung U-14.

Hal ini mengidentifikasikan bahwa penerapan metode latihan *passing movement* merupakan salah satu metode latihan yang dapat digunakan atau diterapkan untuk meningkatkan keterampilan *shortpass* siswa SSB 89 Selindung U-14. Dengan semakin meningkatnya keterampilan *shortpass* siswa SSB 89

Selindung U-14, diharapkan keterampilan siswa dalam bermain sepak bola serta prestasinya akan semakin meningkat.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan *shortpass* siswa U-14 Sekolah Sepakbola (SSB) 89 Selindung setelah diberikan perlakuan berupa latihan *passing movement*. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan nilai rata-rata pretest sebesar 3,75 yang meningkat menjadi 5,65 pada posttest. Temuan ini konsisten dengan temuan [Myer et al. \(2011\)](#), yang menyatakan bahwa program latihan integratif dan terstruktur, ketika dirancang dan diterapkan dengan tepat, secara signifikan dapat meningkatkan mekanika gerakan, kinerja motorik, dan performa atletik pada anak-anak dan remaja. Latihan *passing movement* yang konsisten membantu siswa mengembangkan keterampilan teknis seperti akurasi dan kontrol bola, yang esensial dalam sepakbola modern.

Latihan *passing movement* yang efektif harus mencerminkan kondisi pertandingan nyata. Sebagaimana dijelaskan oleh [Ishak et al. \(2023\)](#), bawa latihan operan berpasangan yang menyerupai situasi permainan tidak hanya melatih akurasi operan, tetapi juga melibatkan aspek penting seperti pengambilan keputusan, waktu reaksi, dan pergerakan tanpa bola. Latihan ini mendorong pemain untuk terus bergerak setelah melakukan operan, membuka ruang, dan menciptakan peluang serangan sesuai dengan prinsip dasar permainan sepakbola. Dengan demikian, latihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis seperti akurasi dan kontrol bola, tetapi juga memperdalam pemahaman taktis pemain, yang penting untuk mengoptimalkan performa mereka di lapangan.

Distribusi hasil posttest menunjukkan bahwa setelah latihan, 45% siswa masuk dalam kategori "sedang" dan 30% masuk dalam kategori "baik", yang menunjukkan adanya pergeseran signifikan dari kategori "kurang" pada pretest. Ini mengindikasikan bahwa latihan yang difokuskan pada keterampilan spesifik seperti *shortpass* memberikan hasil yang efektif. Latihan terstruktur seperti *small-sided games* dan latihan kebugaran yang mensimulasikan kondisi pertandingan nyata juga efektif dalam meningkatkan kemampuan *short passing* pemain sepak bola ([Myer et al., 2011](#)). [Magill dan Anderson \(2010\)](#) menjelaskan bahwa latihan yang berfokus pada keterampilan spesifik dan dilakukan secara berulang dapat meningkatkan keterampilan tersebut lebih cepat dibandingkan dengan latihan yang bersifat umum atau tidak terarah. Hal ini mendukung bahwa pendekatan yang meniru situasi pertandingan nyata dapat memberikan dampak positif pada peningkatan keterampilan motorik dasar dalam sepak bola.

Analisis statistik yang dilakukan mendukung temuan tersebut. Uji normalitas dan uji homogenitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dan homogen. Uji *t-test* menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 27,606, yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,729 pada taraf signifikansi 5%. Ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga disimpulkan bahwa latihan *passing movement* memberikan pengaruh nyata terhadap keterampilan *shortpass* siswa. Myer et al. (2011) juga mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa latihan terstruktur yang meniru situasi permainan nyata, seperti *small-sided games* dan teknik latihan *passing movement*, efektif dalam meningkatkan akurasi operan pendek dengan memberikan pemain lebih banyak kesempatan untuk mempraktikkan operan di bawah tekanan waktu dan ruang. Penilaian keterampilan sepak bola yang melibatkan latihan operan pendek secara berulang dan terukur juga mampu memberikan gambaran yang lebih representatif tentang kemampuan dasar pemain, terutama dalam aspek akurasi operan (Holt et al., 2012; Rojas Ferrer et al., 2020). Dengan latihan *passing movement*, siswa mendapatkan kesempatan untuk terus mengulangi gerakan yang sama hingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan permainan dan mengembangkan keterampilan operan yang lebih presisi dan akurat.

Perbandingan dengan penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa meskipun temuan penelitian ini sejalan dengan Myer et al. (2011) dan Ishak et al. (2023) dalam meningkatkan keterampilan *shortpass* melalui latihan terstruktur, penelitian ini lebih fokus pada penerapan *passing movement* yang menggabungkan teknik dan taktik dalam kondisi permainan nyata. Sementara itu, Penelitian Magill dan Anderson (2010) menekankan pentingnya latihan spesifik dan berulang, sedangkan penelitian ini juga memperhitungkan analisis statistik yang menunjukkan peningkatan signifikan secara objektif melalui uji *t-test*, yang lebih rinci dibandingkan dengan beberapa studi sebelumnya.

Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *passing movement* efektif dalam meningkatkan keterampilan *shortpass* siswa. Latihan ini tidak hanya mengasah kemampuan teknis tetapi juga meningkatkan pemahaman taktis dan pengambilan keputusan, yang sangat penting dalam permainan sepakbola modern. Dengan hasil yang positif ini, diharapkan pelatih sepakbola dapat mengadopsi metode latihan ini dalam program pelatihan mereka untuk meningkatkan kualitas pemain, khususnya pada keterampilan dasar yang berkontribusi langsung pada performa tim. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan durasi penelitian yang singkat, yang hanya mencakup beberapa minggu latihan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *passing movement* secara signifikan meningkatkan keterampilan *shortpass* pada siswa U-14 di Sekolah Sepakbola (SSB) 89 Selindung. Latihan yang diterapkan secara konsisten dan terstruktur ini terbukti efektif dalam mengembangkan akurasi operan serta meningkatkan pemahaman taktis dan kemampuan pengambilan keputusan pemain. Dengan pendekatan yang meniru kondisi permainan sesungguhnya, pemain didorong untuk terus bergerak setelah melakukan operan, sehingga menciptakan ruang dan peluang yang meningkatkan efektivitas permainan. Latihan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada aspek taktis dan pemahaman situasional, yang merupakan elemen penting dalam sepakbola terkini.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar memperluas sampel dengan jumlah yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang untuk memastikan hasil yang lebih generalis dan berkelanjutan. Diharapkan juga untuk mengintegrasikan variasi latihan lain yang mendukung aspek keterampilan lain seperti dribbling dan shooting. Dengan demikian, metode latihan *passing movement* dapat dijadikan rekomendasi bagi pelatih untuk diintegrasikan dalam program latihan guna meningkatkan kualitas pemain dan performa tim.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Sepakbola (SSB) 89 Selindung, para pelatih, dan siswa U-14 atas partisipasi dan dukungannya. Terima kasih juga kepada dosen pembimbing atas bimbingan serta keluarga dan teman-teman yang memberikan motivasi selama penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. F., & Muhyi, M. (2024). Pengaruh Reciprocal Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bagian Dalam Sepakbola Pada Siswa SSB Tanjungan Soccer Academy. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 80–85. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i2.806>
- Arifin, R., Kahri, M., Rahman, M. H., & Faisal, M. (2022). Program Latihan Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Junior Kabupaten Tanah Laut. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 288–292. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i2.4578>
- Arsil, A., Okilanda, A., Antoni, D., Rozi, M. F., Saputra, M., Mortezo, A. L., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2024). Effectiveness of Teaching Methods and Motor Abilities: An Experimental Study on Football Passing Ability. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 54,

625–632. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.104407>

- Bausad, A. A., Pujiati, A., & Lukitasari, D. (2024). Analisis Manajemen Sekolah Sepak Bola: Perspektif Sepak Bola Sebagai Industri Olahraga. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 53–62. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.25014>
- Bekris, E., Kounalakis, S., Ispirlidis, I., & Katis, A. (2020). Evaluation of Ball Passing and Space Detection Skill In Soccer: Implementation of Two New Soccer Tests. *Research in Sports Medicine*, 28(4), 518–528. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1789133>
- Cakmak, A. L. I., Uzun, A. L. I., & Delibas, E. (2018). Computational Modeling of Pass Effectiveness in Soccer. *Advances in Complex Systems*, 21(03n04), 1850010. <https://doi.org/10.1142/s0219525918500108>
- Cukei, C., & Siskaevia, S. (2023). Manajemen Sekolah Sepak Bola Klub Jaya Karsa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 14(1), 192–205. <https://doi.org/10.37304/jikt.v14i1.212>
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 23–28. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1356>
- Holt, J. E., Kinchin, G., & Clarke, G. (2012). Effects of Peer-Assessed Feedback, Goal Setting and a Group Contingency on Performance and Learning by 10–12-Year-Old Academy Soccer Players. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17(3), 231–250. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690568>
- Irianto, S. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44–50. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10286>
- Ishak, M., Sahabuddin, S., & Husniati, H. (2023). The Effect of Paired and Unpaired Ball Passing Practice on Ball Passing Ability in the Game of Football. *Nusantara Journal of Sports Science (NJSS)*, 2(1), 8–15. <https://journal.apskori-sanjoss.org/index.php/njss/article/view/21>
- Jumarin, M. A. B., Alfariysi, M. Q., Widowati, A., & Hadinata, R. (2024). Pembinaan Manajemen Prestasi untuk Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 207–215. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1666>

- Koger, S. (2009). *Soccer Skills and Drills for Player Development*. Sports Academy Press.
- Machado, G., González-Víllora, S., Roca, A., & Teoldo, I. (2024). Developing Cognitive and Motor Decision-Making Skills Through Tactical Principles and Small-Sided Games in Youth Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 24(5), 444-463. <https://doi.org/10.1080/24748668.2024.2321039>
- Magill, R., & Anderson, D. I. (2010). *Motor learning and control*. McGraw-Hill Publishing.
- Maulana, A. R. M., Amirudin, A. A., & Fauzan, L. A. F. (2024). Analisis Tingkat Ketepatan Shooting ke Gawang SSB Batola Muda U-18. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.521>
- Murib, E., Muhammad, J., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Kelincahan, Koordinasi Mata-Kaki, dan Kemampuan Menggiring: Studi pada Atlet Sepakbola di Jayapura. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 137-145. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16474>
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Falkel, J., Ford, K. R., Best, T. M., & Hewett, T. E. (2011). Integrative Training dor Children and Adolescents: Techniques and Practices for Reducing Sports-Related Injuries and Enhancing Athletic Performance. *The Physician and Sportsmedicine*, 39(1), 74–84. <https://doi.org/10.3810/psm.2011.02.1864>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar pada Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 67-73. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>
- Reed, M., Evely, A. C., Cundill, G., Fazey, I., Glass, J., Laing, A., Newig, J., Parrish, B., Prell, C., Raymond, C., & Stringer, L. C. (2010). What Is Social Learning? *Ecology and Society*, 15(4), Article r1. <http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss4/resp1/>
- Rojas Ferrer, C. D., Shishido, H., Kitahara, I., & Kameda, Y. (2020). Read-The-Game: System for Skill-Based Visual Exploratory Activity Assessment with A Full Body Virtual Reality Soccer Simulation. *PloS One*, 15(3), e0230042. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230042>

- Setyawan, H., Suharjana, S., Purwanto, S., Indra, E. N., Prayudho, S., García-Jiménez, J. V., Pavlovic, R., Nowak, A. M., Susanto, N., & Darmawan, A. (2024). The Differences Result in Serve Skill of Junior Tennis Players Assessed Based on Gender and Age. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 54, 272–278. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102757>
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Mashud, Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of Varied Agility Training with Small Sided Games: How it Influences Football Dribbling Skills? *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 190–197. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302>
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Syachputera, M. L., Anam, K., Nurrachmad, L., Widya, D. F., Yuwono, Y., & Gulsirirat, P. (2022). Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Terhadap Akurasi Passing Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Sepakbola*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.146>
- Utomo, N. P., & Supriatna, S. (2024). Perbaikan Teknik Dasar Passing Sepakbola pada Anak Usia 13 Tahun di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode Drill. *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 2(2), 132–140. <https://doi.org/10.17977/um084v2i22024p132-140>
- Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag dan Dribble-T Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola di Ssb Puma Kabupaten Demak Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 182–â. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i1.42797>
- Wang, B., Wan, B., Chen, S., Zhang, Y., Bai, X., Xiao, W., Tang, C., & Long, B. (2024). A Systematic Review of the Factors That Affect Soccer Players' Short-Passing Ability-Based on The Loughborough Soccer Passing Test. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 16(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00880-y>