



Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Sepak Bola pada Mahasiswa

Nimrot Capello Manalu¹ Tuahta Arifin Ilham Hutahayan² Najwa Amalia Lubis³ Fitri Sela Adelina⁴ Oman Syukur Emanuel Waruwu⁵

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: nimrot@unimed.ac.id¹ tuahtaarifinilhamhutahayan@gmail.com²
najwaa272@gmail.com³ fselaadelina@gmail.com⁴ omansyukur19@gmail.com⁵

Abstrak

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah teknik passing. Dalam proses pembelajaran masih ditemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing secara tepat dan akurat sehingga diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan keterampilan passing sepak bola pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest–posttest design. Subjek penelitian berjumlah 28 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing yang dilaksanakan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan variasi passing selama 6 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan passing mahasiswa pada tahap pretest sebesar 65 dengan persentase ketuntasan 39%, sedangkan pada tahap posttest meningkat menjadi 86 dengan persentase ketuntasan 88%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan variasi passing memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing sepak bola pada mahasiswa.

Kata Kunci: Latihan Variasi Passing, Keterampilan Passing, Sepak Bola

Abstract

Football is one of the sports taught in physical education learning and requires good mastery of basic techniques, one of which is passing. In the learning process, there are still students who experience difficulties in performing accurate and precise passes, so an effective training method is needed to improve these skills. This study aims to determine the effect of passing variation training on improving football passing skills among students. This research used an experimental method with a one group pretest–posttest design. The research subjects consisted of 28 students who were enrolled in the football course. Data were collected through a passing skill test conducted before and after the implementation of passing variation training for six training sessions. The results showed that the average score of students' passing skills in the pretest was 65 with a mastery percentage of 39%, while in the posttest it increased to 86 with a mastery percentage of 88%. These findings indicate that passing variation training has a positive effect on improving students' football passing skills.

Keywords: Passing Variation Training, Passing Skills, Football



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia. Olahraga ini tidak hanya dimainkan secara profesional, tetapi juga menjadi bagian dari kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah maupun perguruan tinggi. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sepak bola memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menumbuhkan sikap sportivitas dan kerja sama tim. Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar

yang harus dikuasai oleh pemain agar mampu bermain secara efektif. Teknik dasar tersebut antara lain passing, dribbling, shooting, controlling, dan heading. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu pemain dalam mengontrol permainan serta membangun kerja sama tim secara optimal. Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan sepak bola adalah passing. Passing merupakan teknik mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola serta membangun serangan. Kemampuan passing yang baik sangat menentukan kelancaran aliran permainan dalam sebuah tim.

Namun dalam praktik pembelajaran sepak bola pada mahasiswa masih ditemukan beberapa kendala yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar passing. Banyak mahasiswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan operan bola secara akurat dan tepat sasaran. Kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi tubuh yang kurang tepat saat melakukan passing, perkenaan kaki dengan bola yang tidak optimal, serta kekuatan tendangan yang tidak sesuai dengan jarak operan. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran teknik passing masih perlu ditingkatkan melalui metode latihan yang lebih efektif. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah latihan variasi passing. Latihan variasi passing merupakan bentuk latihan yang memberikan berbagai macam variasi operan bola sehingga mahasiswa dapat berlatih dalam berbagai situasi permainan. Melalui latihan variasi passing, mahasiswa tidak hanya melakukan latihan operan secara berulang, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang lebih beragam. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan operan, serta kemampuan bekerja sama dengan rekan satu tim. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan keterampilan passing sepak bola pada mahasiswa.

Kajian Teori

Hakikat Sepak Bola dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia dan banyak diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di perguruan tinggi. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Menurut Luxbacher (2016), sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai alat utama untuk mengontrol dan menendang bola. Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan pemain dalam bermain. Dalam konteks pendidikan jasmani, pembelajaran sepak bola tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bermain, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin. Menurut Lutan (2018), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kemampuan motorik, kognitif, dan afektif peserta didik secara menyeluruh. Oleh karena itu, pembelajaran sepak bola memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan gerak mahasiswa.

Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Teknik ini digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola serta membangun serangan. Menurut Luxbacher (2016), passing adalah teknik memberikan bola kepada rekan satu tim secara tepat dan terarah dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Passing merupakan salah satu teknik yang paling sering

digunakan dalam permainan sepak bola karena permainan ini menuntut kerja sama tim yang baik. Selain itu, menurut Sucipto (2015), passing merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang bertujuan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dengan cepat dan akurat sehingga dapat menjaga penguasaan bola dalam tim. Dalam melakukan passing yang baik terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Sikap awal tubuh, yaitu posisi tubuh yang seimbang sebelum melakukan operan.
2. Perkenaan kaki dengan bola, yaitu bagian kaki yang digunakan saat menendang bola.
3. Arah operan, yaitu ketepatan arah bola menuju rekan satu tim.
4. Kekuatan tendangan, yaitu kemampuan mengatur kekuatan tendangan sesuai dengan jarak operan.

Dengan menguasai teknik passing yang baik, pemain akan lebih mudah menjaga penguasaan bola serta membangun pola permainan yang efektif.

Latihan Variasi Passing

Latihan merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam olahraga. Latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berulang dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik serta koordinasi gerak pemain. Menurut Bompas dan Haff (2019), latihan merupakan proses yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara berulang dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan olahraga. Dalam konteks pembelajaran sepak bola, latihan teknik dasar sangat penting untuk meningkatkan kemampuan bermain pemain. Latihan variasi passing merupakan metode latihan yang memberikan berbagai bentuk latihan operan bola dengan tujuan meningkatkan keterampilan teknik pemain. Melalui variasi latihan, pemain dapat berlatih dalam berbagai situasi permainan sehingga kemampuan passing dapat berkembang secara lebih optimal. Beberapa bentuk latihan variasi passing yang dapat diterapkan dalam pembelajaran sepak bola antara lain:

1. Passing berpasangan, yaitu latihan operan bola yang dilakukan oleh dua pemain secara berhadapan.
2. Passing segitiga, yaitu latihan operan bola yang dilakukan oleh tiga pemain dengan membentuk pola segitiga.
3. Wall passing, yaitu latihan operan bola dengan memanfaatkan pantulan bola dari rekan satu tim.
4. Passing bergerak, yaitu latihan operan bola yang dilakukan sambil bergerak untuk menyesuaikan dengan situasi permainan.

Melalui latihan variasi passing, mahasiswa dapat meningkatkan ketepatan operan, koordinasi gerakan, serta kemampuan bekerja sama dengan rekan satu tim dalam permainan sepak bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan keterampilan passing sepak bola pada mahasiswa dengan cara membandingkan hasil tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

1. Subjek Penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah 28 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola pada program studi pendidikan jasmani.
2. Instrumen Penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing sepak bola. Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa aspek teknik dasar passing yaitu:

No.	Aspek Penilaian	Skor
1.	Sikap awal saat melakukan passing	1-4
2.	Perkenaan kaki dengan bola	1-4
3.	Ketepatan arah operan	1-4
4.	Kekuatan tendangan	1-4
5.	Koordinasi gerakan	1-4

Skor maksimal yang dapat diperoleh mahasiswa adalah 20 poin.

3. Prosedur Penelitian. Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu:
 - a. Pretest. Pada tahap ini mahasiswa melakukan tes keterampilan passing untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberikan perlakuan latihan.
 - b. Treatment (Perlakuan). Mahasiswa diberikan program latihan variasi passing selama 6 kali pertemuan dengan bentuk latihan sebagai berikut: Passing berpasangan; Passing segitiga; Wall passing; Passing bergerak. Setiap latihan dilakukan secara berulang dengan tujuan meningkatkan koordinasi gerak serta ketepatan operan mahasiswa.
 - c. Posttest. Setelah program latihan selesai, mahasiswa kembali melakukan tes keterampilan passing untuk mengetahui peningkatan kemampuan setelah diberikan perlakuan.
 - d. Teknik Analisis Data. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dengan cara menghitung nilai rata-rata serta persentase peningkatan keterampilan passing mahasiswa.

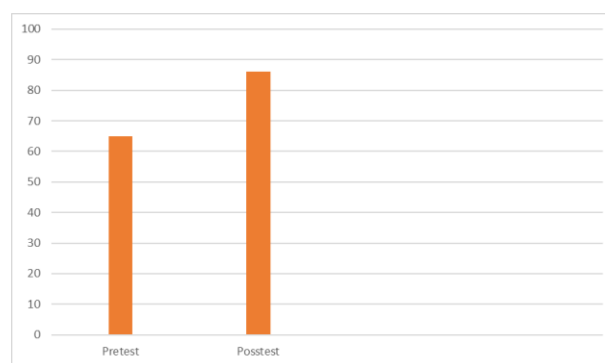
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dari tes keterampilan passing yang dilakukan pada tahap pretest dan posttest.

Tabel Hasil Tes Passing Mahasiswa

Tahap Ketuntasan	Jumlah Mahasiswa	Nilai Rata-Rata	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Persentase Ketuntasan
Pretest	28	65	75	55	39%
Posttest	28	86	92	78	88%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata keterampilan passing mahasiswa dari 65 pada tahap pretest menjadi 86 pada tahap posttest.



Grafik Peningkatan Keterampilan Passing

Pretest	Posttest
65	86

Grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan setelah mahasiswa mengikuti program latihan variasi passing.



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi passing memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan passing mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata mahasiswa dari 65 pada tahap pretest menjadi 86 pada tahap posttest. Pada tahap pretest, kemampuan passing mahasiswa masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai teknik dasar passing yang benar serta kurangnya latihan yang terstruktur. Banyak mahasiswa yang masih melakukan kesalahan dalam posisi tubuh, perkenaan kaki dengan bola, serta arah operan. Setelah diberikan latihan variasi passing selama beberapa pertemuan, kemampuan mahasiswa mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Latihan variasi passing memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berlatih berbagai bentuk operan bola dalam situasi yang berbeda sehingga mahasiswa dapat meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan operan, serta kontrol bola. Selain itu, variasi latihan juga membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak monoton. Mahasiswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti latihan karena bentuk latihan yang diberikan lebih beragam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan variasi passing dapat membantu mahasiswa dalam memahami teknik dasar passing secara lebih baik. Dengan demikian latihan variasi passing dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif dalam pembelajaran sepak bola pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan variasi passing memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing sepak bola pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata mahasiswa dari 65 pada tahap pretest menjadi 86 pada tahap posttest. Persentase ketuntasan belajar mahasiswa juga meningkat dari 39% menjadi 88% setelah diberikan latihan variasi passing. Dengan demikian latihan variasi passing dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing dalam pembelajaran sepak bola pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2018). *Metodologi penelitian dalam keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Harsono. (2017). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutan, R. (2018). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak bola: Langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sucipto. (2015). *Sepak bola*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.