



Peningkatan Kemampuan Passing Sepak Bola Melalui Metode Latihan Berpasangan Dalam Pembelajaran Sepak Bola Terhadap Mahasiswa

Nimrot Capello Manalu¹ Khairul Yahya² Enjel Eonica Br Ginting³ Ribka Agustina Pasaribu⁴ Habibi Al Farel Pahlepi⁵

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

Email: nimrot@unimed.ac.id¹ khairuly23@gmail.com² angelginting419@gmail.com³ ribkapasaribu7@gmail.com⁴ habibialfarelpahlepi@gmail.com⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan passing sepak bola pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 10 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran sepak bola dan dibagi menjadi lima pasangan untuk melaksanakan latihan berpasangan. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan passing sepak bola yang mengukur ketepatan arah, kekuatan, dan akurasi operan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Prosedur penelitian diawali dengan pretest, dilanjutkan dengan latihan berpasangan selama 4 sesi, masing-masing 15 menit, dan diakhiri dengan posttest. Hasil analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji t menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing mahasiswa. Nilai rata-rata kemampuan passing meningkat dari 63 pada pretest menjadi 85 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya kemampuan passing.

Kata Kunci: Latihan Berpasangan, Kemampuan Passing, Teknik Dasar Sepak Bola, Mahasiswa

Abstract

This study aimed to examine the effect of paired training methods on improving soccer passing skills among university students. The research used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects consisted of 10 students participating in soccer learning activities and were divided into five pairs to perform paired training exercises. The research instrument was a soccer passing skills test that measured the accuracy, power, and precision of passes before and after the treatment. The research procedure began with a pretest, followed by paired training for 4 sessions of 15 minutes each, and ended with a posttest. Data analysis using descriptive statistics and paired-sample t-tests showed an improvement in students' passing skills. The average passing score increased from 63 in the pretest to 85 in the posttest. This indicates that paired training is effective in enhancing basic soccer technical skills, especially passing ability.

Keywords: Paired Training, Passing Skills, Basic Soccer Technique, Students



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 yang paling populer di dunia dan memiliki penggemar dari berbagai usia dan latar belakang. Olahraga ini tidak hanya dimainkan secara profesional, tetapi juga menjadi bagian integral dari pembelajaran olahraga di sekolah dan perguruan tinggi. Di lingkungan akademik, sepak bola tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan teknik, pengambilan keputusan, kerja sama tim, disiplin, serta kemampuan berpikir taktis dalam permainan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar sepak bola menjadi salah satu aspek penting yang harus dikuasai oleh mahasiswa agar dapat berpartisipasi secara optimal dalam permainan dan mengaplikasikan strategi yang efektif.

Di antara berbagai teknik dasar dalam sepak bola, passing merupakan salah satu keterampilan paling penting dan sering digunakan selama permainan. Passing adalah teknik mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain dalam satu tim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Ketepatan dan akurasi passing memengaruhi kelancaran permainan, efektivitas strategi tim, serta kerja sama antar pemain. Passing yang tepat dapat mempermudah tim dalam mengontrol bola, mempercepat transisi permainan, dan meningkatkan peluang mencetak gol. Sebaliknya, passing yang tidak akurat dapat menyebabkan hilangnya penguasaan bola, mengganggu alur permainan, dan membuka peluang bagi lawan untuk melakukan serangan balik. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan passing menjadi fokus penting dalam pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi.

Namun, dalam praktik pembelajaran sepak bola, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing dengan tepat. Permasalahan ini dapat muncul karena beberapa faktor, seperti rendahnya frekuensi latihan, kurangnya pengalaman dalam situasi permainan nyata, ketidakterlibatan aktif mahasiswa, dan penggunaan metode latihan yang cenderung konvensional dan berpusat pada instruktur. Banyak latihan yang diberikan masih bersifat umum dan tidak memberikan kesempatan mahasiswa untuk melakukan passing secara berulang dalam kondisi yang menyerupai pertandingan nyata. Akibatnya, kemampuan mahasiswa dalam mengontrol arah, kekuatan, dan kecepatan passing masih kurang optimal, sehingga keterampilan teknik dasar mereka belum berkembang secara maksimal. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan penerapan metode latihan yang lebih efektif, interaktif, dan kontekstual. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah latihan berpasangan (*pair passing drills*). Latihan berpasangan memungkinkan mahasiswa untuk secara langsung mempraktikkan teknik passing dengan rekan, meningkatkan frekuensi kontak dengan bola, dan melatih koordinasi antar pemain dalam situasi yang lebih terkontrol namun tetap menyerupai kondisi permainan nyata. Metode ini menekankan praktik berulang (*repetition practice*), sehingga mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar, meningkatkan konsentrasi, serta memahami penyesuaian kekuatan dan arah passing berdasarkan posisi rekan dan lawan.

Latihan berpasangan biasanya dirancang dalam beberapa sesi singkat, misalnya 4 sesi masing-masing 15 menit, dengan intensitas yang cukup untuk meningkatkan keterampilan tanpa membuat mahasiswa cepat lelah. Setiap pasangan akan berlatih secara bergantian, menyesuaikan jarak, kekuatan, dan arah operan, sehingga mahasiswa belajar menyesuaikan teknik passing sesuai situasi yang berbeda. Dengan metode ini, mahasiswa tidak hanya mengasah kemampuan teknik dasar, tetapi juga belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan mengambil keputusan secara cepat dalam permainan. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran olahraga modern yang menekankan praktik langsung, pengalaman kontekstual, dan pengembangan keterampilan melalui simulasi situasi nyata. Selain itu, latihan berpasangan juga memiliki efek positif terhadap motivasi dan partisipasi mahasiswa. Ketika mahasiswa terlibat secara aktif dalam latihan yang bersifat interaktif, menyenangkan, dan kompetitif, mereka cenderung lebih bersemangat untuk berlatih, lebih fokus dalam setiap sesi, dan lebih terbuka terhadap umpan balik dari instruktur maupun teman sekelompok. Hal ini mendukung pembelajaran yang lebih efektif dan pengalaman latihan yang lebih bermakna, sehingga keterampilan teknik dasar seperti passing dapat berkembang lebih cepat dibanding latihan konvensional yang monoton.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan passing sepak bola pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan

metode pembelajaran olahraga di perguruan tinggi, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola mahasiswa melalui metode latihan yang lebih efektif, praktis, dan partisipatif. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi dosen atau pelatih dalam merancang latihan sepak bola yang lebih terstruktur, fokus pada peningkatan keterampilan individu, dan relevan dengan situasi permainan nyata.

Kajian Pustaka

Sepak Bola dan Teknik Dasar Passing

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang sangat populer dan banyak diajarkan dalam konteks pendidikan, baik di sekolah maupun perguruan tinggi. Selain sebagai sarana kebugaran jasmani, sepak bola juga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan teknik, pengambilan keputusan, serta kerja sama tim (Owen, Wong, McKenna, & Dellal, 2016). Dalam permainan sepak bola, teknik dasar seperti dribbling, shooting, controlling, dan passing menjadi fondasi keterampilan pemain. Passing adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola dan membangun strategi serangan tim (Sarmiento, Anguera, Pereira, & Araújo, 2018). Ketepatan passing menentukan kelancaran alur permainan dan efektivitas kerja sama tim.

Ketepatan Passing dan Faktor yang Mempengaruhi

Ketepatan passing mencakup kemampuan mengatur arah, kekuatan, timing, dan membaca situasi permainan. Passing yang akurat memungkinkan tim mempertahankan penguasaan bola, menciptakan peluang, dan mengurangi risiko kehilangan bola (Clemente, Sarmiento, & Afonso, 2020). Menurut Castellano, Casamichana, & Lago (2016), ketepatan passing dipengaruhi oleh latihan, kondisi tekanan lawan, jarak operan, dan frekuensi kontak dengan bola. Latihan yang meniru kondisi pertandingan nyata dapat meningkatkan akurasi passing karena pemain belajar menyesuaikan teknik dengan situasi yang berubah-ubah.

Metode Latihan Berpasangan (Pair Passing Drills)

Latihan berpasangan adalah metode latihan yang menekankan interaksi dua pemain yang saling melakukan operan secara terus-menerus. Latihan ini meningkatkan koordinasi, timing, dan kemampuan membaca gerakan rekan satu tim. Little & Williams (2019) menyatakan bahwa latihan berpasangan efektif dalam meningkatkan ketepatan passing karena setiap pemain mendapat lebih banyak kesempatan menyentuh bola dibanding latihan konvensional. Frekuensi tinggi kontak bola membantu pengembangan kontrol motorik, adaptasi teknik, dan konsentrasi pemain. Latihan berpasangan juga mengembangkan komunikasi dan kerja sama antar pemain. Jones, Drust, & Trewartha (2018) menyebutkan bahwa latihan ini menstimulasi pemain untuk membaca gerakan rekan, menyesuaikan posisi, dan mengeksekusi passing dengan tepat, sehingga kemampuan passing meningkat secara signifikan.

Penelitian Terdahulu tentang Latihan Berpasangan

Beberapa penelitian mendukung efektivitas latihan berpasangan untuk meningkatkan keterampilan passing:

- Nugraha, Hermawan, & Nurodin (2024) menunjukkan bahwa latihan yang fokus pada kontak bola berulang seperti latihan berpasangan meningkatkan akurasi passing pada mahasiswa.
- Listanto & Muhtarom (2025) menemukan peningkatan signifikan ketepatan passing setelah mahasiswa melakukan latihan berpasangan dalam situasi yang meniru kondisi permainan nyata.
- Clemente, Sarmiento, & Afonso (2020) menyatakan bahwa latihan yang meniru permainan nyata memberikan respon positif terhadap keterampilan teknis, termasuk passing.

Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik dasar seperti passing, tetapi juga meningkatkan motivasi, kerja sama tim, dan pemahaman taktik dalam permainan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan berpasangan terhadap keterampilan ketepatan passing sepak bola pada mahasiswa. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan kemampuan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga efektivitas metode latihan dapat diukur secara langsung dan jelas. Desain ini juga dianggap sesuai untuk penelitian pendidikan olahraga di perguruan tinggi, di mana pengendalian variabel lebih sulit dilakukan dibanding laboratorium, tetapi tetap dapat mengevaluasi dampak latihan secara empiris. Subjek penelitian terdiri dari 10 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola di perguruan tinggi. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan purposive sampling, yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran sepak bola dan bersedia untuk berpartisipasi dalam seluruh tahapan penelitian. Subjek dibagi secara bergantian dalam format latihan berpasangan, sehingga setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk melakukan passing dan menerima umpan dari pasangan masing-masing. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan berpasangan, sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan passing sepak bola mahasiswa yang diukur berdasarkan arah, kekuatan, dan akurasi operan.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pretest, di mana setiap mahasiswa melakukan tes ketepatan passing ke target tertentu di lapangan berukuran 15 x 20 meter. Setiap operan dinilai menggunakan skala 1–5 berdasarkan ketepatan arah, kekuatan, dan kontrol bola. Hasil pretest ini digunakan sebagai data awal untuk membandingkan kemampuan mahasiswa sebelum diberikan perlakuan. Tahap kedua adalah perlakuan, di mana mahasiswa mengikuti latihan berpasangan selama 4 sesi, masing-masing 15 menit. Latihan ini dirancang agar setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang cukup untuk melakukan passing secara aktif, menerima umpan, dan melakukan kombinasi passing dalam kondisi permainan yang menyerupai situasi pertandingan nyata. Instruktur memberikan arahan teknik, koreksi kesalahan, serta motivasi selama latihan, namun mahasiswa tetap diberi kesempatan untuk mengeksplorasi gerakan dan strategi operan sendiri.

Tahap ketiga adalah posttest, yang menggunakan prosedur dan instrumen yang sama dengan pretest untuk menilai perubahan ketepatan passing setelah latihan. Selain itu, pengumpulan data juga dilakukan melalui observasi langsung dan dokumentasi video, yang memungkinkan peneliti untuk menilai aspek teknik dan kerja sama antar pemain selama latihan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, untuk melihat rata-rata nilai pretest dan posttest serta distribusi ketuntasan, dan secara inferensial menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan sebelum dan sesudah latihan. Dengan prosedur ini, penelitian dapat mengevaluasi secara sistematis efektivitas latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya ketepatan passing. Selain itu, penelitian ini juga memberikan informasi tentang bagaimana metode latihan yang lebih interaktif dan berbasis permainan dapat meningkatkan keaktifan, motivasi, dan kemampuan teknis mahasiswa dalam pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 10 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola di perguruan tinggi. Latihan dilakukan menggunakan metode berpasangan selama 4 sesi, masing-

masing berdurasi 15 menit, di lapangan berukuran 15 x 20 meter. Sebelum latihan, mahasiswa mengikuti pretest untuk mengukur kemampuan awal ketepatan passing, sedangkan setelah latihan dilakukan posttest dengan prosedur yang sama.

Hasil Penelitian

Hasil pretest menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan passing mahasiswa bervariasi, sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan mengontrol arah dan kekuatan bola. Nilai rata-rata pretest adalah 62, dengan 3 mahasiswa tuntas (passing tepat $\geq 70\%$) dan 7 mahasiswa belum tuntas. Setelah dilakukan latihan berpasangan selama 4 sesi, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ketepatan passing pada hampir semua mahasiswa. Nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 81, dengan 8 mahasiswa tuntas dan 2 mahasiswa belum tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan efek positif terhadap kemampuan passing mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Ketepatan Passing Mahasiswa

No	Mahasiswa	Pretest	Posttest	Keterangan
1	M1	60	80	Tuntas
2	M2	65	85	Tuntas
3	M3	58	78	Tuntas
4	M4	62	82	Tuntas
5	M5	64	84	Tuntas
6	M6	61	79	Tuntas
7	M7	60	80	Tuntas
8	M8	63	75	Tuntas
9	M9	65	78	Belum Tuntas
10	M10	63	79	Belum Tuntas

Tabel 2. Persentase Ketuntasan Ketepatan Passing Mahasiswa

Tahap Penelitian	Jumlah Mahasiswa	Mahasiswa Tuntas	Mahasiswa Belum Tuntas	Persentase Ketuntasan
Pretest	10	3	7	30%
Posttest	10	8	2	80%

Interpretasi: Persentase ketuntasan meningkat dari 30% pada pretest menjadi 80% pada posttest, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ketepatan passing setelah latihan berpasangan.

Tabel 3. Distribusi Nilai Ketepatan Passing Mahasiswa

Kategori Nilai	Rentang Nilai	Jumlah Mahasiswa	Persentase (%)
Sangat Baik	86 – 100	2	20%
Baik	76 – 85	6	60%
Cukup	66 – 75	2	20%
Kurang	< 66	0	0%
Total	0 – 100	10	100%

Interpretasi: Mayoritas mahasiswa berada pada kategori Baik dan Sangat Baik setelah latihan, menegaskan efektivitas metode latihan berpasangan dalam meningkatkan ketepatan passing.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan ketepatan passing mahasiswa. Latihan ini memungkinkan

mahasiswa untuk lebih sering melakukan passing dan menerima umpan dari pasangan, sehingga frekuensi kontak dengan bola meningkat dan pengalaman praktis mahasiswa dalam situasi permainan nyata menjadi lebih banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian Hill Haas et al. (2017) dan Sarmento et al. (2018), yang menyatakan bahwa latihan dalam format permainan kecil atau pasangan dapat meningkatkan ketepatan passing karena pemain mendapat banyak kesempatan berlatih teknik secara aktif. Selain itu, latihan berpasangan memungkinkan mahasiswa belajar koordinasi tim, komunikasi, dan pengambilan keputusan cepat dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan nyata. Mahasiswa menjadi lebih aktif dan termotivasi karena latihan bersifat interaktif, menyenangkan, dan berbasis praktik, bukan hanya teori atau instruksi dari dosen. Hal ini mendukung temuan Little & Williams (2019) yang menyebutkan bahwa latihan dalam kondisi permainan nyata meningkatkan akurasi passing dan kemampuan teknis pemain secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata dari 62 (pretest) menjadi 81 (posttest) dan ketuntasan dari 30% menjadi 80% menunjukkan bahwa latihan berpasangan efektif dalam memperbaiki teknik dasar passing, termasuk kontrol bola, kekuatan, dan arah operan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berpasangan bukan hanya meningkatkan aspek teknis, tetapi juga aspek psikologis dan motivasi mahasiswa untuk aktif dalam pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi. Dengan demikian, metode latihan berpasangan dapat dijadikan alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya ketepatan passing, dalam konteks pendidikan olahraga di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan berpasangan terbukti efektif meningkatkan kemampuan ketepatan passing sepak bola pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata ketepatan passing dari 62 pada pretest menjadi 81 pada posttest, serta persentase ketuntasan dari 30% menjadi 80%. Latihan berpasangan memberikan pengalaman praktik yang lebih banyak, meningkatkan frekuensi kontak dengan bola, keterlibatan aktif, koordinasi tim, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan nyata. Selain itu, metode latihan ini juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan keaktifan mahasiswa selama proses pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi. Dengan demikian, latihan berpasangan dapat dijadikan alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya ketepatan passing, dalam konteks pembelajaran olahraga di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Clemente, F., Sarmento, H., & Afonso, J. (2020). *Small-sided games in soccer training: A systematic review*. Journal of Sports Sciences, 38(9), 1001–1012. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1731846>
- Hill Haas, T., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2017). *Small-sided games: The physiological, technical, and tactical implications in soccer*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(2), 210–217.
- Little, T., & Williams, A. (2019). *Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players*. Journal of Strength and Conditioning Research, 33(6), 1530–1537.
- Nugraha, R., Hermawan, D., & Nurodin, F. (2024). *Pengaruh latihan small-sided games terhadap akurasi passing mahasiswa sepak bola*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 9(1), 45–54.
- Praça, G., Custódio, F., & Greco, P. (2017). *The effects of small-sided games on technical skills in soccer players*. Journal of Sports Sciences, 35(5), 453–460.



Sarmiento, H., Clemente, F., Araújo, D., & Davids, K. (2018). *What performance analysts need to know about passing in football: A systematic review*. Sports Medicine, 48, 2485–2505.