



PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SEPAKBOLA DI KOTA MAKASSAR

Hasim Kipuw^{*1}, Agus Ismail², Aminuddin³

^{1,2,3,4}Prodi Pendidikan Sosiologi, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia,

Correspondence* ¹E-mail: hasim15kipuw@gmail.com,

²E-mail: aguspompo57@unimerz.ac.id, ³E-mail: aminuddinnyampo@unimerz.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest one group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 pemain dari salah satu klub sepakbola di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran kemampuan passing sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan target.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 3,267 pada *pretest* menjadi 3,637 pada *posttest*. Uji prasyarat yang meliputi uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan uji homogenitas (Levene's Test) menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya, uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola. Latihan ini juga mampu meningkatkan konsistensi performa pemain, yang tercermin dari penurunan standar deviasi pada hasil *posttest*. Oleh karena itu, metode latihan ini direkomendasikan sebagai pendekatan efektif dalam pembinaan teknik dasar passing dalam olahraga sepak bola.

Kata kunci: Latihan Target, Akurasi Passing, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah salah satu negara berkembang didunia, oleh karena itu bangsa yang berkembang selalu giat-giatnya untuk membangun dari berbagai sektor bidang diantaranya dibidang olahraga. Dengan demikian tentunya dibutuhkan manusia yang berketerampilan, cerdas, berpengetahuan, berkepribadian, sportipitas, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan



kehidupan bangsa Indonesia. Olahraga merupakan sarana yang ampuh untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental terutama bagi generasi muda. Sehubungan dengan hal diatas pemerintah mengeluarkan undang- undang system keolahragaan nasional No .3 tahun 2005 pasal 4 yaitu: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan – tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi (Ramadhan et al., 2020).”

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari hari yang penting dan sudah menjadi kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang baik dan sehat. Perkembangan olahraga saat ini telah banyak memberikan banyak kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran dan kesehatan. Di samping itu olahraga juga sebagai alat untuk membentuk rasa cinta tanah air dan juga berperan besar untuk perkembangan dan kemajuan suatu bangsa untuk peningkatan pembangunan yang berkelanjutan.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer didunia dan bahkan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan bangsa Indonesia karena selain sebagai sarana olahraga prestasi, hiburan dan juga sebagai alat pemersatu bangsa. Jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga, perkembangan sepakbola di Indonesia masih tertinggal. Hal ini dapat kita lihat dari prestasi tim nasional sepakbola Indonesia yang semakin menurun dan juga kompetisi yang dijalankan nampaknya belum mampu memunculkan pemain-pemain lokal yang berbakat dan bersaing di kancah persepakbolaan Internasional. Bahwa sekolah sepakbola yang ada pun belum mampu begitu memunculkan pemain-pemain yang berbakat.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat sukai di seluruh dunia dan tidak dapat dipisahkan dari masyarakat Indonesia karena sepakbola ini merupakan olahraga yang menjanjikan kesuksesan sekaligus hiburan (Mulyana & Syafil, 2021) Olahraga ini tumbuh lebih pesat di Indonesia dibandingkan di negara lain, terbukti dari keberhasilan tim nasional sepak bola Indonesia baik di tim nasional kelompok umur U 17 yang mampu menembus kualifikasi piala dunia zona asia, maupun tim nasional senior yang semakin hari semakin meningkat hingga kompetisi Kualifikasi piala dunia. Kompetisi yang dijalankan mampu bersaing dengan pemain naturalisasi hingga mengembangkan pemain berbakat lokal dan bersaing di arena sepak bola internasional (Abdillah & Andiana, 2025). Hal tersebut dikarenakan manajemen PSSI (persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dan sistem kepelatihan yang mendukung antara satu sama lain. Bahwa sekolah sepakbola atau SSB lokal yang juga mampu melahirkan pemain-pemain berbakat bangsa. Sepakbola adalah permainan tim yang beranggotakan 11 orang dengan posisi permainan terdiri penjaga gawang, pemain bertahan, pemain depan dan pemain tengah. Penjaga gawang dapat bermain dengan bagian



tubuh mana pun di area gawangnya dengan tujuan permainan memasukkan bola sebanyak-banyaknya. Tujuan dalam sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak dibobol oleh lawan (Annas & Hazzar, 2023). Tim yang dapat mencetak gol terbanyak dalam waktu 2 x 45 menit disebut sebagai pemenang pertandingan. Untuk mencapai kesuksesan dalam permainan bola sepak, para pemain harus dapat berkomunikasi dengan satu sama lain agar mereka dapat bekerja sama dengan baik saat bermain. Pemain bola sepak juga harus menguasai teknik dasar permainan.

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah passing atau mengumpan. Passing yang akurat sangat menentukan kelancaran alur permainan dan efektivitas strategi tim. Namun, dalam praktiknya, masih banyak pemain yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing secara tepat sasaran. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidaktepatan dalam mengukur kekuatan dan arah passing, kurangnya latihan yang cukup, atau tekanan dari lawan yang membuat pemain terburu-buru. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas faktor-faktor yang memengaruhi akurasi passing dalam permainan sepakbola, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kemampuan passing para pemain. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik ini, diharapkan pemain dapat meningkatkan performa mereka di lapangan dan mencapai hasil yang lebih baik dalam setiap pertandingan.

Berdasarkan evaluasi Kemampuan dasar teknik yang kuat diperlukan oleh setiap pemain sepakbola untuk mencapai prestasi secara maksimal. Untuk mendukung keterampilan dasar seorang pemain sepak bola, pemain perlu menguasai unsur-unsur seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan fisik. Teknik bermain bola mengacu pada menendang (passing), menendang bola ke gawang (shooting), menerima bola menggunakan berbagai bagian tubuh (controlling), melempar bola ke dalam (throwin) menggiring bola (dribbling), menyundul bola (heading). Setiap pemain sepak bola harus mahir dalam berbagai teknik. Namun, jika unsur-unsur tersebut tidak hadir dalam jumlah yang cukup maka kemampuan dasar bermain bola mereka juga akan buruk (Arridh1 et al., 2021)

Penguasaan teknik passing sangat penting untuk bermain sepakbola. Passing merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepak bola karena mengumpan atau mengoper bola merupakan teknik untuk mendistribusikan bola ke teman satu tim, supaya lebih mudah mencetak gol (Zalprayoga et al., 2024)

Untuk meningkatkan akurasi passing, berbagai metode latihan telah dikembangkan. Salah satunya adalah metode latihan menggunakan target sebagai sasaran umpan. Latihan ini bertujuan untuk membentuk konsentrasi dan kontrol motorik pemain agar dapat mengarahkan bola ke sasaran secara presisi.



Berdasarkan hasil penelitian dari (Nikmatullah, 2025) bahwa ada perubahan yang signifikan dari hasil pre test passing menggunakan target dan post test passing menggunakan target dengan hasil perhitungan tes akhir yaitu $T_{terhirugn} - 8,1898$ lebih besar dari $T_{tabel} 2,052$ dengan taraf signifikan 5 %.

Di Kota Makassar, terdapat banyak klub sepakbola usia muda yang memerlukan pendekatan latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas teknik dasar pemain, termasuk passing.

Berdasarkan pengamatan awal dan diskusi dengan pelatih di beberapa sekolah sepakbola (SSB) di Makassar, terlihat bahwa latihan passing masih bersifat umum dan belum sistematis menggunakan target. Hal tersebut terlihat dari pola permainan, pemain sering mengoper bola dengan tidak tepat, dan masing-masing pemain tidak mampu menguasai bola secara sempurna sehingga mudah diambil oleh lawan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah latihan menggunakan target benar-benar memberikan perubahan dalam sistematis akurasi passing pemain sepak bola.

(Sepriani et al., 2020) mendefinisikan sepakbola sebagai permainan yang membutuhkan fisik dan keaktifan dalam permainannya. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekuatan fisik dan skill sehingga dapat bermain sepakbola dengan aktif.

Menurut (Marlina & Wijaya, 2020) sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "sepak bola" berarti permainan beregu di lapangan yang menggunakan bola sepak, di mana dua kelompok berlawanan masing-masing terdiri dari sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit, dan kemenangan ditentukan oleh selisih gol.

Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya

1. Teknik dasar Passing pada Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu. Tim sepakbola terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari passing, dribbling, heading dan shooting. Definisi passing adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari passing adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan passing (Hasanuddin, 2023).



Passing adalah teknik dasar dalam sepakbola yang bertujuan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tepat dan cepat. Teknik passing yang baik melibatkan koordinasi mata dan kaki, kekuatan otot, serta pemahaman taktis terhadap permainan. Menurut (Hasyim Naufal & Syafii, 2022) akurasi dalam passing sangat penting untuk menjaga kelancaran aliran bola dan strategi permainan. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian untuk studi ini bertujuan untuk menyelidiki dampak pelatihan terarah terhadap akurasi umpan pada pemain sepak bola di Kota Makassar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas pelatihan tersebut dalam meningkatkan keterampilan passing dan kinerja keseluruhan di lapangan.

Dalam sepak bola, posisi passing bola merujuk pada cara dan arah pemain mengoper bola ke rekan satu tim. Terdapat beberapa jenis posisi passing yang umum digunakan, antara lain:

a. Passing Pendek (Short Pass)

Passing Pendek (Short Pass) dalam sepak bola adalah teknik mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak pendek, biasanya di bawah 10–15 meter. Teknik ini sangat penting dalam permainan karena menjaga penguasaan bola dan membangun serangan secara perlahan.

b. Passing Panjang (Long Pass)

Passing panjang adalah operan dengan jarak jauh yang umumnya menggunakan punggung kaki (instep) untuk memberikan tenaga lebih besar. Teknik ini digunakan untuk memindahkan bola ke area permainan lain atau melewati barisan pertahanan lawan.. Pemain harus menempatkan kaki tumpu di samping bola dan tubuh sedikit condong ke belakang saat menendang agar bola dapat melambung jauh dengan akurat (Irawan et al., 2020)

c. Passing Samping (Side Pass)

Passing samping adalah operan yang diarahkan ke sisi kiri atau kanan lapangan. Biasanya digunakan untuk memperlebar permainan dan membuka ruang. Operan ini berguna untuk mengubah arah serangan, mengalihkan tekanan lawan, atau membangun serangan melalui sayap

d. Passing Terobosan (Through Pass)

Passing terobosan adalah operan ke depan yang menembus celah antarpemain lawan, biasanya diarahkan ke rekan satu tim yang sedang berlari menuju area kosong di belakang bek lawan. Dibutuhkan visi permainan dan timing yang tepat karena operan ini harus sampai ke pemain sebelum dipotong oleh lawan.

e. Back Pass

Back pass adalah operan yang dikirim ke belakang, biasanya ke pemain bertahan atau penjaga gawang, untuk mereset serangan atau menghindari tekanan dari lawan. FIFA, (*Laws of the Game 2023/24*), , jika bola dioper ke kiper menggunakan kaki secara sengaja, maka kiper tidak boleh menangkapnya dengan tangan

Selanjutnya (M. Putra et al., 2020) operan bola dibedakan menjadi dua yaitu



mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara.10 Teknik mengoper (Passing) bola diatas permukaan meliputi tiga teknik yaitu Inside-of-the-Foot (dengan kaki bagian dalam), Outside-of-the-Foot (dengan kaki bagian samping luar), dan Instep (dengan kura-kura kaki). Inside-of-the-Foot merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode *quasi experimental design*. Dengan pendekatan *pretest-posttest design*, yang dilakukan penilaian sebelum diberikan Intervensi atau Latihan passing menggunakan target dan kemudian dilanjutkan penilaian kedua Setelah diberikan Intervensi/ Perlakuan (Hidayat, 2022)

1. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Mini Soccer Basogi Kota Makassar, Sulawesi Selatan..

2. Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan Pada Bulan Juni – Juli 2025

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Zaki & Saiman, 2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola dari klub/komunitas yang aktif berlatih di Kota Makassar.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. Menurut (Rukajat, 2018) "*sampling jenuh* adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah Diambil secara purposive sampling, yaitu pemain dari salah satu klub sepakbola remaja, yang memenuhi kriteria penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 pemain dari salah satu klub sepakbola di Kota Makassar. Pengambilan



data dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest).

1. Analisis Deskriptif

Untuk mengetahui gambaran awal mengenai kemampuan akurasi passing pemain sepakbola sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan target, dilakukan analisis deskriptif terhadap hasil pretest dan posttest. Analisis ini bertujuan untuk melihat sebaran data, rata-rata nilai, serta simpangan baku dari masing-masing kelompok data. Hasil analisis deskriptif tersebut dapat dilihat pada Tabel berikut:

DESKRIPTIF STATISTIK					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	30	1.5	5.0	3.267	.9353
POSTTEST	30	2.2	5.0	3.637	.7690
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa jumlah sampel sebanyak 30 orang pada masing-masing pengukuran. Rata-rata nilai pretest sebesar 3,267 dengan standar deviasi 0,9353, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 3,637 dengan standar deviasi 0,7690. Nilai minimum pada pretest adalah 1,5 dan meningkat menjadi 2,2 pada posttest, sedangkan nilai maksimum tetap pada angka 5,0.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata akurasi passing setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan target. Penurunan standar deviasi juga mengindikasikan bahwa hasil posttest lebih seragam dibandingkan pretest, sehingga terdapat kecenderungan peningkatan performa yang lebih konsisten di antara pemain.

2. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi dasar analisis statistik parametrik. Adapun uji prasyarat yang dimaksud meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, yaitu sebanyak 30 sampel. Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.



Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.184	30	.011	.938	30	.078
POSTTEST	.135	30	.173	.958	30	.276

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk yang ditampilkan pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk data pretest sebesar 0,078 dan untuk data posttest sebesar 0,276. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Sebelum melakukan analisis inferensial menggunakan uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji homogenitas varians untuk mengetahui apakah data pada kedua kelompok memiliki varians yang sama atau tidak. Uji ini penting dilakukan agar pemilihan jenis uji statistik yang digunakan dapat sesuai dengan karakteristik data. Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil pengujian homogenitas disajikan pada tabel berikut:

Tests of Homogeneity of Variances		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	2.373	1	58	.129
	Based on Median	1.424	1	58	.238
	Based on Median and with adjusted df	1.424	1	52.541	.238
	Based on trimmed mean	2.378	1	58	.129

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan uji Levene yang ditampilkan pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) berdasarkan mean sebesar 0,129. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok pretest dan posttest adalah homogen atau tidak berbeda secara signifikan.

3. Uji Hipotesis

Setelah melalui serangkaian uji prasyarat seperti uji normalitas dan uji homogenitas yang menunjukkan bahwa data telah memenuhi asumsi dasar untuk dilakukan analisis parametrik, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test. Uji ini dipilih karena data yang dianalisis merupakan dua set nilai yang berasal dari subjek yang sama, yaitu nilai pretest dan posttest dari sampel penelitian sebanyak 30 orang. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan



secara statistik antara nilai sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 0,05$), maka hasil pengujian ini akan menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kemampuan yang diukur. Hasil pengujian Paired Sample T-Test secara rinci ditampilkan pada tabel berikut:

Paired Samples Test				
	t	df	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
PRETEST_POSTTEST	-9.950	29	<,001	<,001

Berdasarkan hasil uji Paired Samples T-Test pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata perbedaan antara pretest dan posttest adalah sebesar -0,3700 dengan standar deviasi 0,2037 dan standar error mean 0,0372. Nilai t-hitung sebesar -9,950 dengan derajat kebebasan (df) 29, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,001$.

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan kata lain, perlakuan atau intervensi yang diberikan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan skor posttest dibandingkan dengan pretest. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa latihan atau pendekatan yang diterapkan berdampak positif terhadap kemampuan yang diuji.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, terlihat adanya peningkatan kemampuan akurasi passing pemain sepakbola setelah diberikan latihan menggunakan target. Rata-rata nilai pretest sebesar 3,267 meningkat menjadi 3,637 pada posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik passing pemain.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan uji homogenitas juga menunjukkan bahwa varians antar data bersifat homogen ($p > 0,05$). Hal ini memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik menggunakan uji Paired Sample T-Test.

Uji Paired Sample T-Test menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi $< 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hasil ini membuktikan bahwa latihan menggunakan target berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi passing.



Latihan menggunakan target membantu pemain untuk lebih fokus pada arah dan tujuan passing yang dilakukan. Kehadiran target secara visual berfungsi sebagai pemandu dalam mengarahkan bola, sehingga gerakan passing menjadi lebih terkontrol dan terarah. Dengan latihan yang dilakukan secara teratur, pemain akan lebih terampil dalam mengatur kekuatan dan arah tendangan agar tepat sasaran.

Selain itu, penurunan standar deviasi pada posttest menunjukkan bahwa performa pemain menjadi lebih seragam, yang mengindikasikan adanya peningkatan konsistensi dalam keterampilan passing setelah mengikuti latihan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan dengan target mampu mengurangi kesalahan dan meningkatkan ketepatan dalam melakukan passing.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan target merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar passing dalam sepak bola. Oleh karena itu, metode ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan teknik bagi pemain, terutama untuk meningkatkan aspek ketepatan dan konsistensi dalam passing.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka Terdapat peningkatan kemampuan akurasi passing pemain sepakbola setelah diberikan latihan menggunakan target. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata posttest (3,637) dibandingkan nilai rata-rata pretest (3,267).

Latihan menggunakan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing. Hasil uji statistik dengan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti bahwa perbedaan antara pretest dan posttest secara statistik signifikan.

Latihan ini juga membantu meningkatkan konsistensi performa pemain, sebagaimana terlihat dari penurunan nilai standar deviasi pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan dapat memberikan hasil yang lebih merata di antara pemain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan target merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan akurasi passing pemain sepakbola.

kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran Bagi pelatih sepakbola, latihan menggunakan target dapat dijadikan sebagai salah satu metode yang diterapkan dalam program latihan teknik dasar, khususnya passing, untuk meningkatkan ketepatan dan konsistensi pemain. Bagi pemain, disarankan untuk mengikuti latihan ini secara rutin agar kemampuan passing dapat terasah secara optimal dan lebih terarah saat bermain dalam situasi pertandingan sebenarnya. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain seperti kecepatan



reaksi, koordinasi, atau pengambilan keputusan, serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Abdillah, I., & Andiana, O. (2025). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Ketepatan Akurasi Passing Sepak Bola Ssb Asifa Malang*. 6(1), 2723–584.
- Agustianti, R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (N. M. Ni Putu Gatriyani (Ed.); 1st Ed.). Cv. Tohar Media.
- Annas, G. K., & Hazzar, N. M. (2023). Analisis Persamaan Hak Kewarganegaraan Bagi Pemain Naturalisasi Sepakbola Di Indonesia. *Wicarana*, 2(2), 127–143. <https://doi.org/10.57123/Wicarana.V2i2.37>
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V>
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 223–235. <https://doi.org/10.33659/Cip.V11i2.285>
- Hasyim Naufal, R. R., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Model Latihan El Rondo Dan Latihan Passing 1-2 Combination dalam Meningkatkan Akurasi Passing Sepakbola. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 5(4), 129–130. Index.Php/Jurnal-Prestasi-Olahraga/Article/View/46567
- Hendrawan, A. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Bandage Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Putri Kelas Kumite Dojo Jagabaya Raharja*.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Jariono, G., & Masyhur, M. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan Porprov 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (Snppm-2020)*, 1(1), 371–380. <http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Snppm>
- Hidayat, T. (2022). Pengaruh Mental Training Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2), 741–750. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V5i2.6760>
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V6i2.19976>



- Marlina, E., & Wijaya, R. (2020). Penerapan Karakteristik Arsitektur Kontemporer Pada Perancangan Pusat Pelatihan Sepak Bola Pss Sleman. *Jurnal Arsitektur Purwarupa*, 4(1), 81–86.
- Mulyana, R. B., & Syafii, I. (2021). Penerapan Filosofi Sepakbola Indonesia Di Wilayah Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 1–12.
- Nikmatullah, T. (2025). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 1–14. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Putra, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Passing Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Tim Sepakbola Smp Negeri 13 Muara Jambi. In *Otonomi*.
- Putra, M., Hermanzoni, Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 4*, 2(2019), 1036–1046. [Https://Www.Academia.Edu/Download/94183654/725-Article_Text-2539-1-10-20210209.Pdf](https://Www.Academia.Edu/Download/94183654/725-Article_Text-2539-1-10-20210209.Pdf)
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepakbola. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. [Https://Doi.Org/10.29210/1202323429](https://Doi.Org/10.29210/1202323429)
- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan Sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 69–80. [Https://Doi.Org/10.17509/Jtikor.V5i1.23824](https://Doi.Org/10.17509/Jtikor.V5i1.23824)
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian Kuantitatif. In I. Fatria (Ed.), *Deepublish* (Dwi Novidi, Vol. 11, Issue 1). Deepublish. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Sepriani, R., Eldawati, Asnaldi, A., Wahyuri, A. S., & Kibadra. (2020). *Journal Berkarya*. *Journal Berkarya*, 2(1), 49–55.



- Ulanda, Y., Zikrur, R., & Pranata, D. Y. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–15. <https://www.jim.bbg.ac.id/Pendidikan/Article/View/343>
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>
- Zalprayoga, S., Sudarsono, S., & ... (2024). ... Passing Go Dan Drill Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dalam Siswa Sekolah Sepakbola Perseman Karanganyar U *Jurnal Kreatif ...*, 02(01), 30–50. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/jko/article/view/3354>

