



## Modifikasi Latihan *Passing* dengan Sasaran Tetap dan Berpindah pada Kaki Terlemah untuk Meningkatkan Ketepatan *Passing* Sepak Bola

Taufan Fandi Saputra<sup>1\*</sup>, Hidayat Humaid<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [taufanfandi1509@gmail.com](mailto:taufanfandi1509@gmail.com)

### ABSTRACT

*This research aims to compare the effect of fixed target and moving target passing exercises on the weakest foot on passing accuracy on the Jakarta State University football header using an experimental method with a Matched Subject Design namely an experiment that uses two sample groups that have been compared subject by subject before the treatment is carried out. The sample used in this research was 24 students at Jakarta State University using a purposive sampling technique. Data collection techniques before and after carrying out passing activities are then processed and analyzed using SPSS. The results of the t test shows 1) there is a significant effect of fixed target passing practice on passing accuracy 2) there is a significant effect of moving target passing practice on passing accuracy and 3) there is no difference between fixed and moving target passing practice on passing accuracy.*

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Submitted 27 January 2024

Revised 12 February 2024

Accepted 24 February 2024

Available online 29 February 2024

Publication Date 01 March 2024

#### Keyword:

*Passing,*

*Fixed Target,*

*Moving Target,*

*Passing Accuracy.*

## 1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang di belahan dunia manapun (Musyaffa, 2020) yang dimainkan secara beregu, masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuhnya untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di area penjaga gawang). Pada dasarnya sepakbola adalah permainan beregu, maka kerjasama tim merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan (Widianto, 2021). Permainan sepakbola bertujuan untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri dari gol yang dicetak oleh lawan. Regu yang mencetak gol paling banyak dalam waktu 2x45 maka tim tersebutlah yang memenangkan pertandingan.

Tujuan sepak bola modern saat ini adalah mencetak gol sebanyak- banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerja sama tim yang handal, sehingga dalam permainan sepak bola penguasaan teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik, dan memiliki kematangan sebagai juara sangat penting sekali. Teknik dasar sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik dasar sepak bola terdiri dari; (1) teknik tanpa bola, meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan (2) teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang, menerima atau mengontrol bola, menggiring, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang (Mubarok, dkk. 2019). Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2017) menjelaskan ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan Mental, (b) Latihan Fisik, (c) Latihan Taktik, (d) Latihan Teknik.

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik yang dominan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola bertujuan untuk mengoper bola pada teman agar dapat menciptakan peluang mencetak gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. *Passing* dapat memberikan waktu yang lebih efektif dan efisien dalam melakukan penyerangan maupun dalam bertahan. Dalam melakukan *passing* hal yang perlu diperhatikan yaitu ketepatan *passing*. Agar menghasilkan operan yang akurat seorang pemain harus fokus terhadap satu titik pusat sasaran dan apabila titik pusat sasaran semakin diperkuat maka tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar dan hasil akurasi pun akan semakin tinggi. Namun, dalam permainan sepakbola sasaran *passing* selalu berpindah-pindah karena biasanya setiap pemain tidak diam di tempatnya saja. Teknik tanpa bola, meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang (Vinando, dkk. 2017).

Dalam permainan sepakbola, *passing* merupakan salah satu faktor penting. *Passing* kepada teman yang arahnya sejajar dibutuhkan dalam permainan ini dan *passing* kepada teman yang berbeda arah atau berada di posisi lain juga sangat dibutuhkan karena sepak bola merupakan olahraga dengan tempo yang cepat. Metode latihan *passing* dengan sasaran tetap pada dasarnya sama dengan latihan-latihan *passing* pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Perbedaan latihan *passing* sasaran tetap dan berpindah, *passing* sasaran tetap dimana tingkat kesulitan dalam metode latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Contoh *passing* berpasangan menggunakan gawang yang terbuat dari cones dengan jarak 1 meter. *Passing* sasaran berpindah sama dengan *passing* pada umumnya yang berbeda adalah terletak dari sasaran *passing* berpindah-pindah latihan operan yang di lakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan.

Menurut (Giriwijoyo, 2017) latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya. Menurut Satria (2018) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto & Dangsina (2011), "Sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan selalu mengalami peningkatan dengan memanfaatkan peralatan yang ada untuk meningkatkan keterampilan baik fisik, fungsional tubuh, maupun psikis atlet dalam olahraga sepak bola. *Passing* adalah istilah yang sangat erat kaitannya dengan usaha untuk mengoper atau mengumpan bola ke rekan satu tim. Jadi *passing* adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lainnya dalam permainan sepak bola.

Teknik *passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola agar pola permainan atau pola serangan yang dijalankan dapat berhasil dan berjalan lancar.

Abrar & Syahara (2019) mengatakan *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Pemain bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi, dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Bagi pemain sepak bola hal pertama yang diberikan adalah tentang *passing*, bagi seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya (Istighfar, 2020). Keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil.

Dalam momen menyerang mempunyai dua fase yaitu membangun serangan (*Build up*) dan menyelesaikan serangan (*Finishing*). Dimana membangun serangan bertujuan untuk menghasilkan peluang, dan menyelesaikan serangan merupakan kelanjutan dari proses serangan itu sendiri yang bertujuan untuk memanfaatkan peluang dan mengkonversikannya menjadi sebuah gol. Dalam proses membangun serangan yaitu memulai serangan atau membangun serangan dimulai dari penjaga gawang dan melewati berbagai area yaitu area belakang dikenal *build up area*, tengah dikenal *open play area* hingga bagian depan disebut finishing area. Menurut Budiyono (2023) 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 di udara. Teknik mengoper bola di atas permukaan meliputi tiga teknik yaitu *inside of the foot* atau dengan kaki bagian dalam, *outside of the foot* atau dengan kaki bagian samping luar, dan *instep* yaitu dengan kura-kura kaki (Luxbacher, 2011). Teknik *passing outside of the foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik operan instep merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola sampai jarak 25yard atau lebih. kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola.

Metode latihan *passing* dengan sasaran tetap pada dasarnya sama dengan latihan-latihan *passing* pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam metode latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Metode latihan dengan sasaran tetap dipercaya mampu meningkatkan kualitas *passing* para pemain. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena mudah mengalami kejenuhan, sehingga kurang bersungguh-sungguh.

*Passing* berpasangan dengan sasaran menggunakan gawang yang terbuat dari 2 buah *cones* dengan jarak 1meter seperti yang dikemukakan oleh ahli Robert Koger (2007) bahwa metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah pada dasarnya sama dengan metode latihan *passing* pada umumnya, namun yang berbeda dari lainnya yaitu terletak pada sasaran *passing* yang berpindah-pindah. Latihan *passing* dilakukan dengan membentuk segi empat secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* bervariasi posisi tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar, dalam latihan *passing* bervariasi posisi berubah ini pemain yang melakukan *passing* akan berlari ke arah pemain yang menerima bola. Pada hakikatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan *passing* dengan sasaran berpindah. Ada banyak model-model bentuk latihan yang dapat dilakukan dalam program latihan menggunakan metode latihan sasaran berpindah salah satunya latihan kompas (Gifford, 2005). Latihan *passing* bola sepakbola dengan menggunakan metode latihan sasaran tetap memiliki karakteristik yang berbeda. *Passing* dengan sasaran tetap yaitu *passing* yang dilakukan dengan

tujuan mengantarkan bola pada sebuah sasaran. Latihan *passing* sepakbola dengan metode latihan sasaran tetap merupakan cara latihan *passing* sepakbola yang dalam pelaksanaannya atlet dipandu atau dibimbing oleh pelatih. Dalam proses latihan seorang atlet harus melakukan apa yang sudah dicontohkan oleh pelatih atau sesuai instruksi pelatih. Pelatih selalu mengamati dan memantau secara langsung proses latihan tersebut sehingga apabila ada kesalahan yang dilakukan atlet dalam melakukan *passing*, pelatih akan langsung memberikan evaluasi dan memberikan contoh yang benar.

Dalam metode latihan *passing* sasaran tetap lebih menekankan pada penguasaan teknik *passing* sepakbola agar atlet memiliki keterampilan *passing* dengan baik dan benar. Latihan ini dilakukan karena pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan setiap pemain mempunyai posisi yang berbeda antara pemain satu dengan pemain lainnya sehingga ketika seorang pemain akan mengoper bola pada temannya mempunyai beberapa pilihan sasaran yang dituju diantaranya di depan, belakang, kanan ataupun kiri seorang pemain tersebut. Metode latihan *passing* dengan sasaran tetap menekankan pada penguasaan teknik *passing* sepakbola yang benar serta harus lebih fokus terhadap target sasaran. Sedangkan metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah merupakan metode latihan yang bisa dikemas menggunakan beberapa macam jenis latihan dalam kemasan permainan yang menyenangkan dan melatih pemain untuk meningkatkan kualitas *passing*.

Berdasarkan pengamatan, peneliti melihat di anggota klub Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta terdapat beberapa pemain yang tidak menggunakan kaki terlemahnya di saat sedang tertekan, serta pemain yang belum mampu mengoper bola secara efektif, waktu yang efisien dan gerakan yang efektif, baik dalam bertahan maupun menyerang. Hal ini mengakibatkan banyaknya peluang menyerang yang hilang ketika akan memulai serangan. Pemain tersebut harus melakukan *passing* kearah teman menggunakan kaki terlemahnya tetapi pemain tersebut memindahkan bola ke kaki terkuat, demikian bola itu direbut oleh pemain lawan kesalahan seperti itu terus terjadi di pertandingan, terutama yang peneliti amati untuk pemain klub sepak bola di Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bermaksud melakukan modifikasi bentuk latihan *passing* dengan sasaran tetap dan berpindah pada kaki terlemah pemain klub sepak bola UNJ yang sebelumnya belum pernah ada dan masih terabaikan.

## 2. METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sandjaja (2006) merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* atau pola M-S, dengan pengertian: *Matched Subject Design*, yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau faktor yang diberikan perlakuan. Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua kelompok tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB BA, maka terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari mean dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama. Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang selanjutnya di undi. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen satu maupun kelompok eksperimen dua.

### 2.1. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik sampling penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Dalam

penelitian ini yang menjadi sampel yaitu anggota aktif klub sepakbola Universitas negeri Jakarta 24 orang. Berikut kriteria dalam pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*: (a) Usia 18 tahun (b) Sudah berlatih minimal 6 bulan, (c) Bersedia mengikuti treatment dari awal sampai akhir.

## 2.2. Prosedur Penelitian

### a. Pre-test atau Tes Awal

Tes awal dilaksanakan di lapangan kampus A Jakarta, pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* dalam sepakbola dengan kaki bagian dalam dengan menggunakan kaki terlemah. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi pemanasan terlebih dahulu setelah itu dijelaskan mengenai pelaksanaan tes *passing* bola dalam sepakbola. Sesudah diberi penjelasan baru dilaksanakan tes awal.

### b. Treatment (Perlakuan)

Setelah didapatkan hasil tes awal subyek dipisahkan menjadi kelompok eksperimen A dan eksperimen B dengan latihan *passing* dengan menggunakan target sasaran tetap dan sasaran berpindah. Memberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan: metode latihan atau *treatment* yang tepat sangat mempengaruhi hasil penelitian dalam model latihandengan adanya Post-test atau tes akhir. Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain baik kelompok eksperimen satu ataupun kelompok eksperimen dua setelah mengikuti latihan selama 16 kali pertemuan.

### c. Pelaksanaan penelitian

Dalam proses penelitian biasanya ada beberapa faktor yang bisa menjadi kendala maupun pendukung. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan menghambat dalam penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan yang menghambat serta mempengaruhi selama penelitian berlangsung. Faktor-faktor tersebut antara lain:

#### 1) Faktor Penggunaan Alat

Dalam penelitian ini, baik dalam tes maupun dalam pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

#### 2) Faktor Kesiapan Sampel

Pengambilan data yang berupa tes kemampuan *passing* memerlukan kesiapan fisik maupun mental, kesiapan fisik dapat dicapai dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan tes. Sampel yang telah siap melakukan tes dengan sebelumnya melakukan pemanasan, hasilnya akan lebih optimal dibanding sampel yang belum atau kurang dalam melakukan pemanasan.

#### 3) Faktor Pemberian Latihan

Faktor ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam pencapaian hasil yang maksimal, dan tidak lupa peran pelatih. Di dalam faktor ini pelatih sangatlah penting dalam memberikan suatu materi atau bentuk variasi latihan selain itu pelatih harus bisa menerangkan kepada anak tentang bentuk variasi latihan dengan tegas dan jelas, sehingga anak dapat memahami materi yang di terangkan oleh pelatih. Dan tahap demi tahap pelatih selalu memberikan contoh agar atlit dapat meniru gerakan dengan benar. Seorang pelatih juga dituntut untuk jeli dalam pemberian porsi program latihan agar tujuan dari sebuah latihan tersebut bisa tercapai sesuai dengan target yang ingin dicapai.



### 3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada klub Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang berjumlah 24 orang menggunakan tes dan pengukuran dengan melakukan model *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Hasil Data *Pretest* Eksperimen I

N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Deviation
12	3	13	8,58	9,5	7	2,84

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian *pretest* kelompok eksperimen I diperoleh skor minimum sebesar = 3, skor maksimum = 13, mean = 8,58, median = 9,5, modus = 7 dan *standard deviasi* = 2,84

Tabel 2. Hasil Data *Post Test* Eksperimen I

N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Deviation
12	7	13	10,50	11	11	1,73

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil penelitian *post-test* kelompok eksperimen I, diperoleh skor minimum sebesar = 7, skor maksimum = 13, mean = 10,50, median = 11, modus = 11 dan *standard deviasi* = 1,73.

Tabel 3. Hasil Data *Pretest* Eksperimen II

N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Deviation
12	4	15	8,42	8	8	2,61

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil penelitian *pre-test* kelompok eksperimen II, diperoleh skor minimum sebesar = 4, skor maksimum = 15, *mean* = 8,42, *median* = 8, modus = 8 dan *standard deviasi* = 2,61.

Tabel 4. Hasil Data *Post Test* Eksperimen II

N	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Deviation
12	8	14	10,58	11	9	2,02

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian *post-test* kelompok eksperimen II, diperoleh skor minimum sebesar = 8, skor maksimum = 14, mean = 10,58, median = 11, modus = 9 dan *standard deviasi* = 2,02. Dari data yang didapatkan, dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan uji normalitas data menunjukkan bahwa hasil *pretest* eksperimen I berdistribusi normal sig. 0,200 > 0,05, dan untuk *pretest* eksperimen II berdistribusi normal sig. 0,200 > 0,05, sedangkan untuk hasil *post test* eksperimen I memperoleh hasil nilai sig. 0,10 > 0,05, dan untuk hasil *post test* eksperimen II memperoleh nilai distribusi normal sig. 0,200 > 0,05. Atas dasar tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variable berdistribusi normal, karena nilai signifikasinya > 0,05. Berdasarkan tabel uji t ketepatan *passing* sasaran tetap pada kelompok eksperimen I diperoleh nilai ( $t_{hitung} = 5,063 > t_{tabel} (df:11) = 2,200$ ). Sedangkan pada kelompok eksperimen II diperoleh ( $t_{hitung} = 4,914 > t_{tabel} (df:11) = 2,200$ ).

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diartikan bahwa latihan ketepatan dengan sasaran terjadi peningkatan pada kemampuan *passing* dalam olahraga sepak bola. Latihan ketepatan dengan sasaran akan melatih anak dalam melakukan *passing* sesuai target yang diinginkan. Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan ketepatan hasil *passing* seperti penelitian yang dilakukan oleh Anwar, dkk (2023) menyatakan Variasi latihan dalam sepak bola dapat membantu meningkatkan ketepatan hasil *passing*, Hal tersebut menggambarkan dengan adanya modifikasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dapat memberikan pengaruh yang positif bagi pemain sepak bola.

Berikutnya, pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Antoro (2017) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing* lambung dengan sasaran tetap terhadap ketepatan hasil *passing* lambung pada SSB Gemiwang Muda KU 13-15 tahun. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahara (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan *long passing* sasaran diam terhadap ketepatan *passing* pada pemain SSB Muspan U14 - U17.

Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan *passing* dengan sasaran berpindah. Latihan *passing* sasaran berpindah ini melatih siswa dalam meningkatkan ketepatan *passing*. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Antoro (2017) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *passing* lambung dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* lambung pada SSB Gemiwang Muda KU 13-15 tahun. Pada penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ada pengaruh latihan *passing* sasaran tetap dan sasaran berpindah pada kaki terlemah terhadap ketepatan *passing* pada pemain klub sepak bola Universitas Negeri Jakarta dengan persentase pada latihan *passing* sasaran tetap sebesar 22,34 sedangkan pada latihan *passing* sasaran berpindah peningkatan persentasenya sebesar 25,73%. Sehingga diasumsikan bahwa latihan *passing* sasaran berpindah pengaruhnya lebih besar dari latihan *passing* sasaran tetap.

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu; a) Terdapat pengaruh latihan *passing* sasaran tetap pada kaki terlemah terhadap ketetapan *passing* sepak bola b) Terdapat pengaruh latihan *passing* sasaran berpindah pada kaki terlemah terhadap ketetapan *passing* sepak bola c) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *passing* sasaran tetap dan berpindah pada kaki terlemah terhadap ketepatan *passing* sepak bola, dimana latihan *passing* sasaran berpindah lebih baik dibandingkan dengan latihan *passing* sasaran tetap pada kaki terlemah terhadap peningkatan ketepatan *passing* sepak bola.

#### 6. CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis memastikan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

**7. DAFTAR PUSTAKA**

- Abrar, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 165-170.
- Antoro, A. D. (2017). Pengaruh Metode Latihan Passing Lambung Sasaran Tetap dan Sasaran Berpindah terhadap Ketepatan Passing Lambung pada Pemain SSB Gumiwang Muda Ku 13, 14, dan 15. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(8).
- Anwar, K., Simanjuntak, V. G., Yunitaningrum, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (2023). Ketepatan Hasil Passing Futsal melalui Variasi Latihan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 25-35.
- Budiyono, K., Narbito, R. S., Andibowo, T., & Iskandar, M. I. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Stop-Freeza dan Modify Rules terhadap Kemampuan Passing Sepakbola (Study Eksperimen pada SSB SJSI Usia 14-16 Tahun 2023). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 23-30.
- Gifford, C. (2005). Ketrampilan Sepakbola Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik. Solo: *PT. Citra Aji Parama*
- Giriwijoyo, S. (2017). Fisiologi Kerja dan Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia Kerja dan Olahraga. Bandung: *RajaGrafindo Persada*.
- Harsono. (2017). Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Metodologi. Bandung: *PT Remaja Rosdakarya*.
- Istighfar, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Passing Bola melalui Latihan Kucing-Kucingan pada Ekstrakurikuler Futsal di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 56-62
- Koger, Robert. (2007). Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Jakarta: *PT. Saka Mitra Kompetensi*.
- Luxbacher A. Joseph. (2011). Sepak Bola Edisi Kedua. Jakarta: *Rajawali Pers*.
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing menggunakan Sasaran Berurutan terhadap Ketepatan Long Passing dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 3(2), 98-103.
- Musyaffa, I. A. (2020). Peran Uefa (Union of European Football Associations) dalam Mengatasi Rasisme di Dunia Sepak Bola Eropa melalui Fare (Football Against Racism In Europe) pada Tahun 2014-2018. *Doctoral dissertation*, Universitas Komputer Indonesia.
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: *CV Alfabeta*.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: *Rineka Cipta*.
- Sukadiyanto., & Dangsinia Muluk. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: *CV. Lubuk Agung*.
- Syahara, S. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Sasaran Diam dan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan Long Passing. *Jurnal Patriot*, 1(1), 320-330.
- Vinando, M., Insanisatyo, B., & Sutisyana, A. (2017). Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Curup Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 28-34.
- Widianto, B. K. (2021). Pembinaan Olahraga Sepakbola Periode 2015-2020. *Doctoral dissertation*, Sebelas Maret University.