



---

**Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Pendek Sepakbola Usia 10 - 12 Tahun di SSB De FC Sambas**

**Fathur Hidayat<sup>1</sup>, Mimi Haetami<sup>2</sup>, Doni Pranata<sup>3</sup>, Wiwik Yunitaninggrum<sup>4</sup>, Witri Suwanto<sup>5</sup>**

**<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.**

**Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124**

**Email: fathurhidayat@gmail.com**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing pendek* siswa usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC SAMBAS. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*the one group pretest posttest design*”. Dengan populasi penelitian adalah siswa SSB DE FC SAMBAS berusia 10 – 12 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji pengaruh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) berdasarkan pada hasil kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas terdapat perubahan atau perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. (2) hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan variasi latihan *passing* selama 12 pertemuan rata – rata hasil *pre-test* adalah 5,75 sedangkan nilai rata – rata *post-test* adalah 8,80. Berdasarkan hasil uji T paired sample *t-test*, nilai sig (2-tailed) adalah sebesar  $0,00 < 0,05$ . Uji T menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *passing* pendek. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan variasi latihan *passing* pada siswa di SSB DE FC Sambas dapat meningkatkan kemampuan *passing* pendek siswa.

**Kata Kunci:** Variasi latihan *passing*, *Passing* pendek, Sepak Bola.

---

**PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepak bola adalah permainan yang paling sederhana dan menyenangkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan sepak bola. (Fatchutahman et al., 2023) mengemukakan bahwa “Sepak bola adalah permainan bola antara dua tim yang terdiri dari sebelas pemain”. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak

dibobol oleh lawan. Tim yang mencetak paling banyak gol ke gawang lawan dalam waktu 2 kali 45 menit atau 90 menit tim tersebutlah yang menang.

Olahraga sepak bola sangat disukai di seluruh dunia. Semua orang suka sepak bola. Ini adalah permainan yang dimainkan secara umum di kota – kota kecil. Ada yang bermain tanpa alas kaki, dan ada yang bermain dengan alas kaki. Dimainkan secara sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering, dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai hanyalah menendang dan mengoper, tetapi untuk menjadi pemain yang handal, pemain harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik dan benar. Pemain juga harus mematuhi beberapa peraturan, seperti tidak boleh mencederai pemain lawan dengan sengaja. Jika ini terjadi, wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang berarti pemain tersebut harus keluar dari lapangan permainan.

Dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik sebagai kunci kesuksesan. Pemain harus menguasai teknik dasar. Gerakan seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba – tiba merupakan contoh dari teknik tanpa bola, sedangkan teknik dengan bola merupakan teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball felling), mengoper bola (passing), menendang bola ke gawang (shooting), menggiring bola (dribling), menerima dan menguasai bola (receiveing and controlling the ball), menyundul bola (heading), gerak tipu (feinting), merebut bola (sliding tackle-sliding), melempar bola ke dalam (throw – in) dan menjaga gawang (goal keeping).

Menurut (Aprilianto et al., 2022) *passsing* adalah suatu teknik untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain sehingga mengakibatkan bola berpindah. Pengertian passing lainnya yaitu passing merupakan suatu seni dalam sepak bola untuk menciptakan atau memindahkan peluang dari satu titik ke titik lain. Sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Asumsi penulis bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan passing sangatlah penting karena dengan passing yang tepat dan akurat maka dalam mengoper atau mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah direbut lawan. Dengan kemampuan passing yang baik dan

sedikit kesalahan dapat membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan hasil observasi penulis dalam latihan SSB DE FC Sambas untuk dijadikan objek penelitian dapat dilihat masih banyak anak – anak yang belum mampu melakukan passing secara tepat dan akurat, di luar kondisi lapangan yang seadanya. Anak – anak juga merasa jenuh karena kurangnya variasi dalam latihan dan adanya sebagian anak yang keterampilan passing belum meningkat setelah beberapa bulan latihan. Hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak anak – anak yang melakukan kesalahan dalam passing. Antara lain : passing tidak sampai kepada teman, passing yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, passing yang asal – asalan sehingga tidak jelas kemana arah bola yang diberikan, passing yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu, pelatih yang memberi menu latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan kesalahan passing yang asal – asalan sehingga hal tersebut terbawa pada saat pertandingan. Kurangnya variasi dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan passing di saat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB DE FC Sambas karena peneliti juga merupakan salah satu staff pelatih dan perlengkapan di SSB tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan passing terutama untuk anak 10 - 12 tahun yang masih kurang baik. SSB DE FC memiliki beberapa orang pelatih. Diantaranya bapak Ade Gusnandar selaku pelatih kepala, Imam Subekti, Ruliansyah, Hidayat, Adrian, Edo Kurniawan, dan Fathur Hidayat. SSB DE FC memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, diantaranya fase pengenalan 6 – 9 tahun berjumlah 10 tahun, fase pengembangan skill 10 – 13 tahun berjumlah 20 orang, dan fase permainan 14 – 17 tahun berjumlah 20 orang.

SSB DE FC sudah memiliki kriteria dan yang cukup baik serta sarana dan prasarana penunjang latihan yang cukup lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB DE FC juga memiliki 2 gawang kecil, cones tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama sama berjumlah 40, marker yang berjumlah 80 biji. Pancang dari paralon berjumlah

10 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, sedang, atau tinggi berjumlah 20.

SSB DE FC memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih – melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB DE FC membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk bergabung. Oleh karena itu, untuk kedepannya SSB DE FC harus memperbaiki kualitas sarana dan prasana dan juga pelatih. Adapun pengelompokan jadwal latihan di SSB DE FC yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at pada pukul 15.30 – 17.00 WIB.

Kesalahan dalam melakukan passing dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 10 - 12 tahun masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana sering salah dalam melakukan passing bagi pemain sepakbola. misalnya passing yang tidak sampai kepada teman, passing yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, passing yang asal – asalan sehingga tidak jelas kemana arah bola yang diberikan. Oleh karena itu perlunya seorang pelatih memilih metode latihan yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik dan kemampuan passing.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian menggunakan penelitian eksperimen. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre – Experimental Design*.. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB DE FC SAMBAS usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 20 orang. Metode untuk mengidentifikasi sampel dikenal sebagai teknik sampling atau penyampelan. “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila jumlah populasi relatif kecil” (Sugiyono, 2018).

Jadi dapat disimpulkan sampel adalah seluruh dari populasi yang akan penulis teliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB DE FC SAMBAS usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 20 orang. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran. Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepak bola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah

menuju sasaran” yaitu gawang kecil berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m, garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan dan melewati garis sah yang telah ditentukan. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur keterampilan *passing* anak usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas. pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan. Adapun untuk uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan Uji-T.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian dilakukan agar dapat memperoleh kesimpulan dalam pelaksanaan, maka data yang telah diperoleh selanjutnya dilakukan pengolahan data. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan untuk menemukan jawaban rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya. Analisis data dilakukan menggunakan statistik program *software* komputer *statistic product and service solution* (SPSS) versi 25. Data yang dihasilkan melalui *pre-test* dan *post-test* perlakuan variasi latihan *passing*, hasil berupa angka – angka yang diperoleh dari sampel penelitian. Instrumen diberikan sebanyak 2 kali yaitu pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Berikut ini merupakan deskripsi hasil statistik *pre-test* dan *poet-test* kemampuan *passing* pendek anak usia 10 – 12 tahun di Ssb DE FC Sambas. hasil tersebut ditampilkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Data hasil penelitian variasi latihan *passing*

| Statistik | Pre-test | Post-test |
|-----------|----------|-----------|
|-----------|----------|-----------|

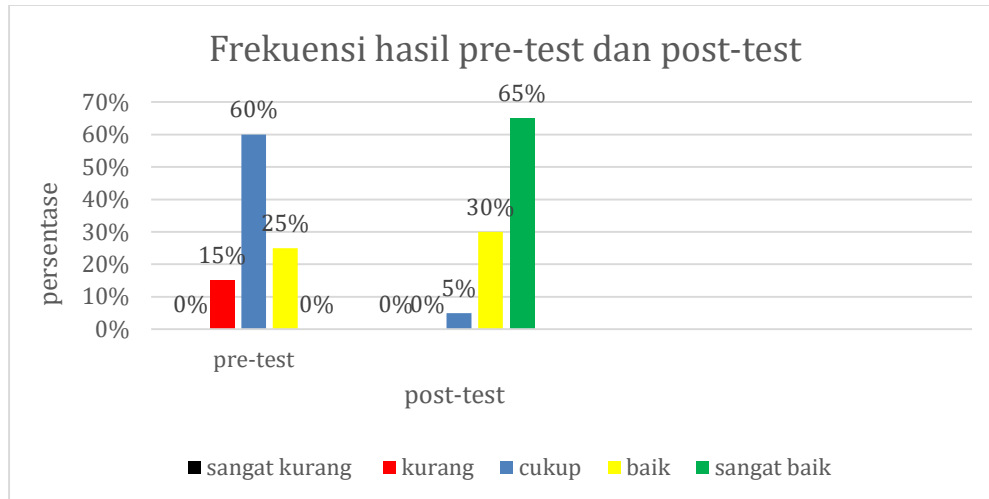
|                       |       |       |
|-----------------------|-------|-------|
| <b>N</b>              | 20    | 20    |
| <b>Mean</b>           | 5.75  | 8.80  |
| <b>Median</b>         | 6.00  | 9.00  |
| <b>Mode</b>           | 6     | 10    |
| <b>Std. Deviation</b> | 1.118 | 1.105 |
| <b>Minimum</b>        | 4     | 6     |
| <b>Maximum</b>        | 8     | 10    |
| <b>Sum</b>            | 115   | 176   |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *mean pre-test* sebesar 5,75 dan *mean post-test* sebesar 8,80, *median pre-test* 6.00 dan *median post-test* 9.00, *mode pre-test* 6 dan *mode post-test* 10, *std.deviation pre-test* 1.118 dan *post-test* 1.105, *minimum pre-test* 4 dan *post-test* 6, *maximum pre-test* 8 dan *post-test* 10, *sum pre-test* 115 dan *post-test* 176.

Tabel 2. Frekuensi hasil *pre-test* dan *post-test*

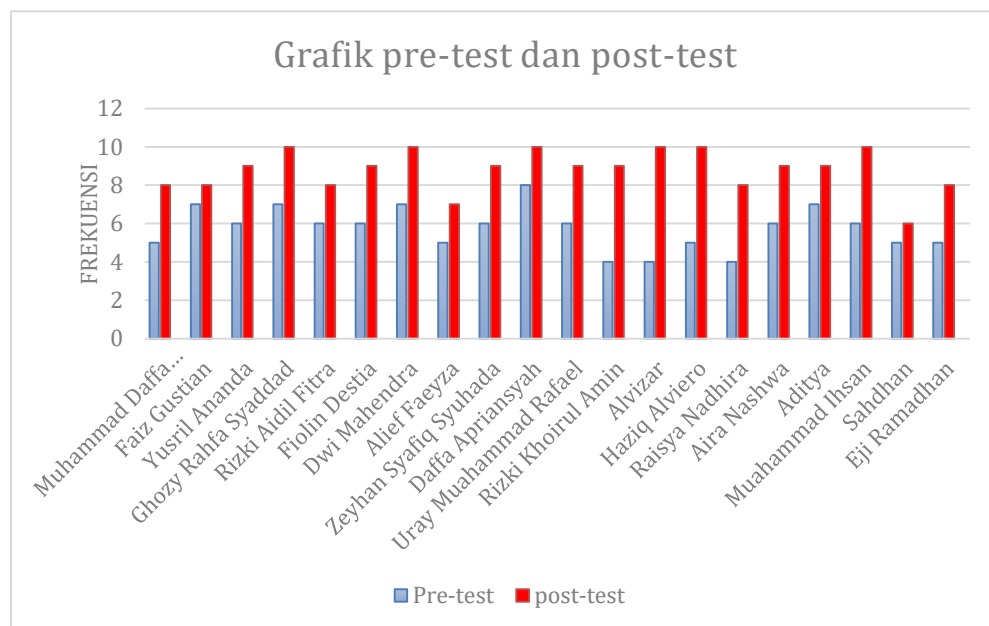
| No     | Interval | Kategori      | <i>Pre-test</i> |      | <i>Post-test</i> |      |
|--------|----------|---------------|-----------------|------|------------------|------|
|        |          |               | F               | %    | F                | %    |
| 1      | 9-10     | Sangat Baik   | 0               | 0%   | 13               | 65%  |
| 2      | 7-8      | Baik          | 5               | 25%  | 6                | 30%  |
| 3      | 5-6      | Cukup         | 12              | 60%  | 1                | 5%   |
| 4      | 3-4      | Kurang        | 3               | 15%  | 0                | 0%   |
| 5      | 0-2      | Sangat Kurang | 0               | 0%   | 0                | 0%   |
| Jumlah |          |               | 20              | 100% | 20               | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pada saat *pre-test* anak yang mencapai kategori kurang sebanyak 3 orang atau sebesar 15%, kemudian untuk kategori cukup sebanyak 12 orang atau sebesar 60%, Dan untuk kategori baik sebanyak 5 orang atau sebesar 25%. Sedangkan pada saat *post-test* terjadi peningkatan yaitu 1 orang atau 5% untuk kategori cukup, 6 orang atau 30% untuk kategori baik, dan 13 orang atau 65% untuk kategori sangat baik.



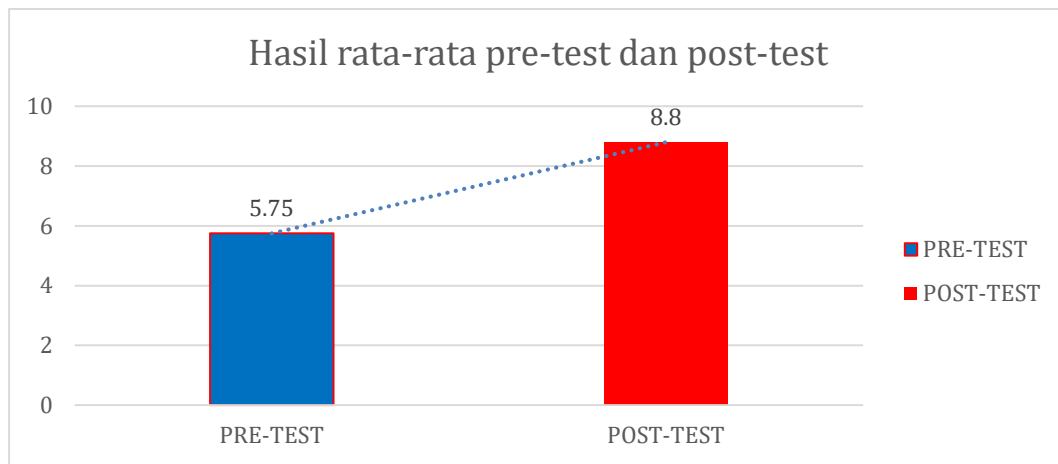
**Gambar 1. Grafik Frekuensi hasil *pre-test* dan *post-test***

Berdasarkan data grafik di atas dapat dilihat bahwa pada saat *pre-test* ada 15 persen untuk anak yang masuk kategori kurang, 60 persen untuk anak yang masuk kategori cukup, dan 25 persen untuk anak yang masuk kategori baik. Sedangkan untuk *post-test* ada 5 persen anak yang masuk kategori cukup, 30 persen untuk anak yang masuk kategori baik, dan 65 persen untuk anak yang masuk kategori sangat baik.



**Gambar 2. Grafik hasil *Pre-test* dan *Post-test***

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* yang tertinggi adalah 8 dan yang terendah adalah 4, jumlah anak yang mengikuti *pre-test* adalah sebanyak 20 orang. Sedangkan untuk hasil *post-test* yang tertinggi adalah 10 dan yang terendah adalah 6, jumlah anak yang mengikuti *post-test* sebanyak 20 orang.



**Gambar 3. Grafik Rata - rata Pre-test dan post-test**

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa hasil rata - rata *pre-test* 5,75 dan hasil rata - rata *post-test* 8,80, jadi hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan dari hasil latihan sebesar 53%. Berikut ini merupakan deskripsi hasil statistik *pre-test* dan *post-test* kemampuan passing pendek anak usia 10 - 12 tahun di Ssb DE FC Sambas. hasil tersebut ditampilkan pada tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 3. Data hasil penelitian variasi latihan *passing***

| Statistik                    | Pre-test | Post-test |
|------------------------------|----------|-----------|
| <b><i>N</i></b>              | 20       | 20        |
| <b><i>Mean</i></b>           | 5.75     | 8.80      |
| <b><i>Median</i></b>         | 6.00     | 9.00      |
| <b><i>Mode</i></b>           | 6        | 10        |
| <b><i>Std. Deviation</i></b> | 1.118    | 1.105     |
| <b><i>Minimum</i></b>        | 4        | 6         |
| <b><i>Maximum</i></b>        | 8        | 10        |
| <b><i>Sum</i></b>            | 115      | 176       |

Deskripsi data *pre-test* data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran pada saat atau sebelum diberikan *treatment* (perlakuan) dan hasil pengukuran pada saat *post-test* atau sesudah diberikan (*treatment*) menggunakan program latihan pada anak usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil *pre-test* dan *post-test*

| Hasil kemampuan passing | N  | Nilai  |        | Mean | Standar Deviasi |
|-------------------------|----|--------|--------|------|-----------------|
|                         |    | Rendah | Tinggi |      |                 |
| Nilai <i>pret-test</i>  | 20 | 4      | 8      | 5.75 | 1.118           |
| Nilai <i>post-test</i>  | 20 | 6      | 10     | 8.80 | 1.105           |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata – rata *pre-test* kemampuan passing pendek anak usia 10 – 12 tahun di SSB DEFC Sambas sebesar 5.75. hasil *pre-test* tertinggi yang dicapai anak adalah 8 dan yang terendah adalah 4, sedangkan standar deviasinya adalah 1.118. Jumlah anak yang mengikuti *pre-test* sebanyak 20 orang.

Pada data *post-test* diketahui bahwa nilai rata – ratanya dari hasil kemampuan passing pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas adalah sebesar 8.80. Hasil *Post-test* tertinggi yang dicapai adalah 10 dan yang terendah adalah 6, sedangkan standar deviasinya adalah 1.105. jumlah anak yang mengikuti *post-test* sebanyak 20 orang.

## 1. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan spss versi 25. Untuk mengetahui normal atau tidaknya adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka normal dan jika  $\text{sig} < 0,05$  dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Data Uji Normalitas

|                  | Signifikan   | Keterangan |
|------------------|--------------|------------|
| <b>Pre-test</b>  | 0,121 > 0,05 | Normal     |
| <b>Post-test</b> | 0,012 > 0,05 | Normal     |

Untuk nilai *Pre-test*, karena  $0,121 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai *pre-test* berdistribusi normal. Untuk nilai *post-test*, karena  $0,012 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai *post-test* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Prasyarat kedua harus dipenuhi sebelum melakukan uji-t *independent* dan uji -t berpasangan (*paired*) adalah kehomogenan variasi data. Syarat kehomogenan variasi adalah jika  $\text{sig} > \alpha = 0,05$ . Berikut kriteria pengujian yang digunakan adalah :

$\text{Sig} < 0,05$  : data tidak homogen

$\text{Sig} > 0,05$  : data homogen

Tabel 6. Hasil uji homogenitas data hasil *pre-test* dan *post-test*

| Test of Homogeneity of Variance |                                      |                  |     |        |      |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
|                                 |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
| Hasil Variasi                   | Based on Mean                        | .038             | 1   | 38     | .846 |
|                                 | Based on Median                      | .044             | 1   | 38     | .836 |
|                                 | Based on Median and with adjusted df | .044             | 1   | 37.966 | .836 |
|                                 | Based on trimmed mean                | .118             | 1   | 38     | .733 |

Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui bahwa  $\text{sig} 0,733$  menunjukkan bahwa nilai  $\text{sig}$  Hasil Latihan  $> 0,05$  atau  $0,733 > 0,05$  yang artinya, bahwa hasil latihan yang didapatkan dari hasil test mengoper bola rendah.

c. Uji Pengaruh

Uji T pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan. Analisis data yang dilakukan uji T pada data *pre-test* dan *post-test* pengukuran hasil yang telah diuji normalitas menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Pada tahap ini akan menguji hipotesis pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas. untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan *t-tabel* dengan *t-hitung*. Kriterianya adalah jika *t-hitung*  $> t\text{-tabel}$ , maka *Ha* diterima, *Ho* ditolak jika *t-hitung*  $< t\text{-tabel}$  maka *Ha* ditolak *Ho* diterima.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan jenis *uji paired sample test*, bantuan aplikasi SPSS versi 25. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Uji Pengaruh

|                                                | Mean Paired Differences | Sig.         | keterangan         |
|------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------|
| Nilai <i>pre-test</i> – nilai <i>post-test</i> | 3.050                   | 0.000 < 0,05 | <i>H o</i> ditolak |

Berdasarkan tabel di atas, kriteria pengambilan keputusan nilai sig 0,05 maka nilai *Ha* diterima *Ho* ditolak. Berdasarkan perhitungan maka dapat 0,000 < 0,05 ( *Ho* ditolak). Maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tabel diketahui *mean paired differences* sebesar 3.050 nilai ini menunjukkan selisih antara nilai rata – rata hasil *pre-test* dengan nilai rata – rata hasil *post-test*. Maka terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas.

## PEMBAHASAN

Latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip – prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat dapat tercapai tepat pada waktunya (Wati & Sugihartono, 2018).Latihan merupakan bentuk proses dalam mempersiapkan atlet yang dilakukan secara sistematis dengan beban yang diberikan teratur, terarah, dan meningkat (Hartati et al., 2023). Tujuan dari latihan menurut (Septiani, 2017) antara lain (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kemampuan dan kualitas psikis olahragawan dalam bertanding. Pada cabang olahraga sepak bola ada beberapa faktor yang mendukung kemampuan bermain dengan baik, yaitu teknik dan fisik. Beberapa teknik yang digunakan dalam bermain sepak bola seperti, Mengoper bola (*passing*), menahan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke gawang (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*) teknik – teknik tersebut merupakan teknik dasar yang perlu dipelajari dalam permainan sepak bola.

*Passing* merupakan suatu cara yang digunakan untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain, *passing* merupakan suatu teknik penting untuk menang dalam permainan sepak bola (Sunardianto et al., n.d.)

*Passing* dalam sepak bola memiliki 2 macam yaitu *passing* pendek dan *passing* panjang. *Passing* pendek merupakan pemberian bola ke teman satu tim yang berjarak dekat dengan kita sedangkan *passing* panjang merupakan pemberian bola ke teman satu tim yang berada pada jarak cukup jauh dari kita (Amrullah & Widodo, 2017)a.

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas. Sampel dan populasi dalam penelitian ini adalah siswa usia 10 – 12 tahun SSB DE FC yang berjumlah 20 orang, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang diberi perlakuan variasi latihan *passing*, ada *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal anak dan *post-test* untuk mengetahui kemampuan akhir anak setelah diberi perlakuan atau *treatment*. Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir tingkat kemampuan *passing* pendek anak usia 10 – 12 tahun diperoleh nilai  $0,000 < 0,05$ . Diketahui *mean paired differences* sebesar 3.050 yang menunjukkan bahwa hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa setelah menerima *treatment* atau perlakuan selama dua belas kali pertemuan, terbukti adanya perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas, maka setelah dilakukan perhitungan hasil pengolahan data terdapat pengaruh dari media variasi latihan terhadap kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas dapat menggunakan variasi latihan yang terstruktur dan terprogram agar tidak terjadi kebosanan atau kejenuhan pada saat latihan. Dengan demikian hipotesis menyatakan bahwa variasi latihan *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek 10 – 12 tahun di SSB DE F C Sambas memiliki pengaruh yang sangat baik dan dapat diterima keberadaannya.

Hasil penelitian ini didukung oleh (Alficandra et al., 2021) dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada sepak bola, selain berlatih harus melihat juga variasi latihan yang digunakan, karena variasi yang tersusun, terencana, dan terstruktur dapat menghindarkan dari kejenuhan dan kebosanan pada saat latihan. Variasi latihan sangat diperlukan dalam olahraga (Pranopik, 2017). Variasi latihan dapat meningkatkan ketertarikan dan mempermudah atlet dalam menjalani latihan, variasi latihan adalah media untuk menunjang dan meningkatkan keterampilan (Mahardika & Heynoek, 2019). Dengan variasi latihan atlet jadi lebih semangat dalam berlatih.

Untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek dapat dibuat dan dilakukan dengan variasi latihan agar terhindar dari kebosanan dan kejenuhan pada saat latihan, juga untuk menunjang dan meningkatkan keterampilan *passing* dengan metode variasi latihan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, pengaruh variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas memiliki pengaruh yang sangat baik dan bisa diterima kebenarannya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari metode variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pendek sepakbola usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas. karena dalam penelitian ini ada peningkatan yang baik sehingga program latihan yang diberikan berpengaruh besar terhadap peningkatan kemampuan *passing* pendek sepak bola usia 10 – 12 tahun di SSB DE FC Sambas dengan persentase pengaruh sebesar 53%. Hasil tes awal sebelum pemberian perlakuan (*pre-test*) adalah 5,75, sedangkan nilai setelah diberikan perlakuan (*post-test*) adalah 8,80.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alficandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Amrullah, G. W. S., & Widodo, A. (2017). Kontribusi Power dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (Long Passing) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP

- Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 15–20.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174.  
<https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>
- Fatchutahman, R., Pgri, I., & Timur, K. (2023). *Pengaruh Latihan Ball Dribling Sepak Bola Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Ssb Rusa Sendawar Usia 13-15 Tahun 2022*. 10(2), 1–15.
- Hartati, Kurniawan, E. F., Usra, M., & Pranata, D. (2023). *Analisis Kebutuhan Pengembangan Instrument Ilionis Agility Tes Berbasis Teknologi*. 7, 85–91.
- Mahardika, A., & Heynoek, F. P. (2019). Proseding fik-um 2018 implementasi olahraga, kesehatan dan pendidikan jasmani terhadap upaya peningkatan karakter anak bangsa. *ResearchGate*, (July 2018).
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan variasi latihan smash bola voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33.
- Septiani, N. W. (2017). *Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah dengan fokus pada rasa subjektif terhadap kesehatan*. Judul 1–14.  
<https://doi.org/10.25105/mrbm.v22i2.19844>. Judul 1–14.  
<https://doi.org/10.25105/mrbm.v22i2.19844>.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sunardianto, S., Atiq, A., & Triansyah, A. (n.d.). PENINGKATAN PEMBELAJARAN PASSING SEPAK BOLA MELALUI TIPE STUDENT TEAM ACHIEVENMENT DIVISION DI MASA PANDEMI PADA PESERTA DIDIK SDN 24 PONTIANAK TENGGARA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(11).
- Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36–43.