



## Pengaruh Latihan Passing Segitiga Dan Passing Melewati Gerbang Terhadap Ketepatan Passing Pada SSB Semut Merah Batang

Bagas Adi Faizin<sup>1</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, M. Riski Adi Wijaya<sup>3</sup>, Mega Widya Putri<sup>4</sup>  
e-mail: [bagasadi2122@gmail.com](mailto:bagasadi2122@gmail.com)

<sup>1234</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pada SSB Semut Merah Batang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Two Groups Pretest-Posttest Design". Penelitian ini menggunakan metode tes latihan Passing Segitiga dan Passing melewati gerbang yang mana peneliti berharap dapat meningkatkan Ketepatan passing. Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dengan perlakuan berupa latihan passing segitiga dan kelompok eksperimen 2 dengan perlakuan berupa latihan passing melewati gerbang. Penelitian ini menguji efektivitas latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing di SSB Semut Merah Batang. Menggunakan Paired Sample T-Test, kedua metode terbukti berpengaruh signifikan ( $p = 0.011$  dan  $p = 0.034 < 0.05$ ). Independent Sample T-Test menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua metode ( $p = 0.779 > 0.05$ ). Kesimpulan: Kedua metode latihan efektif meningkatkan ketepatan passing dengan tingkat efektivitas setara. Pelatih dapat menerapkan salah satu atau kombinasi keduanya untuk meningkatkan kemampuan passing pemain.

**Kata Kunci:** Latihan, Passing Segitiga, Passing Melewati Gerbang, Ketepatan Passing, SSB.

### Abstract

*This study aims to examine the effect of triangle passing and gate passing drills on passing accuracy at SSB Semut Merah Batang. This study is a quantitative experimental study. The design used in this study is a "Two Groups Pretest-Posttest Design." This study uses the Triangle Passing and Passing Through the Gate training test methods, which the researcher hopes will improve passing accuracy. The implementation of this study is divided into two groups, namely experimental group 1 with treatment in the form of triangle passing training and experimental group 2 with treatment in the form of passing through the gate training. This study tested the effectiveness of triangle passing and gate passing drills on passing accuracy at SSB Semut Merah Batang. Using a Paired Sample T-Test, both methods were found to have a significant effect ( $p = 0.011$  and  $p = 0.034 < 0.05$ ). The Independent Sample T-Test showed no significant difference between the two methods ( $p = 0.779 > 0.05$ ). Conclusion: Both training methods are effective in improving passing accuracy with equal levels of effectiveness. Coaches can apply either one or a combination of both to improve players' passing skills.*

**Keywords:** Practice, Triangle Passing, Passing Through the Gate, Passing Accuracy, SSB.

## Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer yang digemari oleh masyarakat di seluruh dunia. Di Indonesia, olahraga ini berada di bawah naungan federasi resmi yaitu PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (Joseph A Luxbacher, 2023). Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan posisi yang mencakup penjaga gawang, pemain bertahan, gelandang, dan penyerang. Satu-satunya pemain yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh, termasuk tangan (hanya di area gawang), adalah penjaga gawang. Pertandingan sepak bola berlangsung selama 2 x 45 menit atau total 90 menit, dan tim yang mencetak gol terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

Sepak bola juga telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat pedesaan, meskipun dalam kondisi yang sederhana—tanpa sepatu khusus dan dimainkan di lapangan terbuka, halaman rumah, atau bahkan di sawah yang kering. Olahraga ini digemari oleh semua kalangan usia dan tidak terbatas pada gender, baik laki-laki maupun perempuan. Sepak bola merupakan permainan tim yang menekankan pada usaha mencetak gol sambil mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan (Arpansyah et al., 2022). Dalam proses bermain, pemain perlu menguasai berbagai teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, heading, dan control (Candra et al., 2021). Penguasaan teknik dasar ini sangat penting sebagai fondasi keterampilan dalam bermain sepak bola.

Latihan dalam sepak bola mencakup pengembangan keterampilan individu dan tim. Dribbling melatih kemampuan menggiring bola, passing digunakan untuk mengoper bola ke rekan, shooting adalah teknik menendang ke arah gawang, dan control digunakan untuk menghentikan bola (Irfan et al., 2020). Selain itu, taktik dan strategi juga diajarkan untuk memahami posisi, formasi, dan pola permainan. Kondisi fisik pemain harus dijaga melalui latihan yang menekankan kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan, serta dibarengi dengan pembentukan aspek mental seperti kerja sama tim dan konsentrasi (Ihsan et al., 2023). Seorang atlet dituntut memiliki kesiapan fisik dan mental yang memadai untuk memenuhi tuntutan dalam olahraga tertentu (Indrayana & Yuliawan, 2019). Peran pelatih dalam sepak bola tidak hanya sebagai pelatih teknis, tetapi juga sebagai pendidik yang membentuk karakter, pengetahuan, dan keterampilan pemain. Pelatih harus mampu membina mental dan kemampuan atlet untuk mencapai performa maksimal (Cholid, 2018).

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah passing. Tujuan utama dari passing adalah mengoper bola secara akurat kepada rekan satu tim, membuka ruang untuk mencetak gol, serta membantu pertahanan. Ketepatan passing sangat dibutuhkan dalam pertandingan. Teknik ini menuntut perhatian terhadap elemen penting seperti pandangan mata, tumpuan kaki, ayunan kaki, perkenaan bola, posisi tubuh, dan gerakan lanjutan (Cholid, 2018). Passing menjadi unsur krusial yang menghubungkan antarpemain dalam upaya membangun serangan dan mencetak gol (Kismono & Dewi, 2021). Namun, di SSB Semut Merah, latihan passing yang diberikan masih monoton, seperti passing satu-dua tanpa rintangan, yang kurang mempersiapkan pemain menghadapi tekanan lawan atau situasi sulit di lapangan.

Variasi dalam latihan passing sangat penting untuk mengembangkan keterampilan secara menyeluruh. Dalam penelitian ini, digunakan dua bentuk latihan variasi yaitu passing segitiga dan passing melewati gerbang. Passing segitiga dilakukan oleh tiga pemain yang saling bertukar umpan dalam formasi segitiga, sedangkan passing gerbang dilakukan oleh dua pemain yang mengoper bola melalui rintangan berupa cone atau tiang kecil. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa variasi seperti diamond passing juga efektif dalam

meningkatkan keterampilan operan, karena menuntut akurasi dan kecepatan (Alkhadaaf & Syafii, 2019).

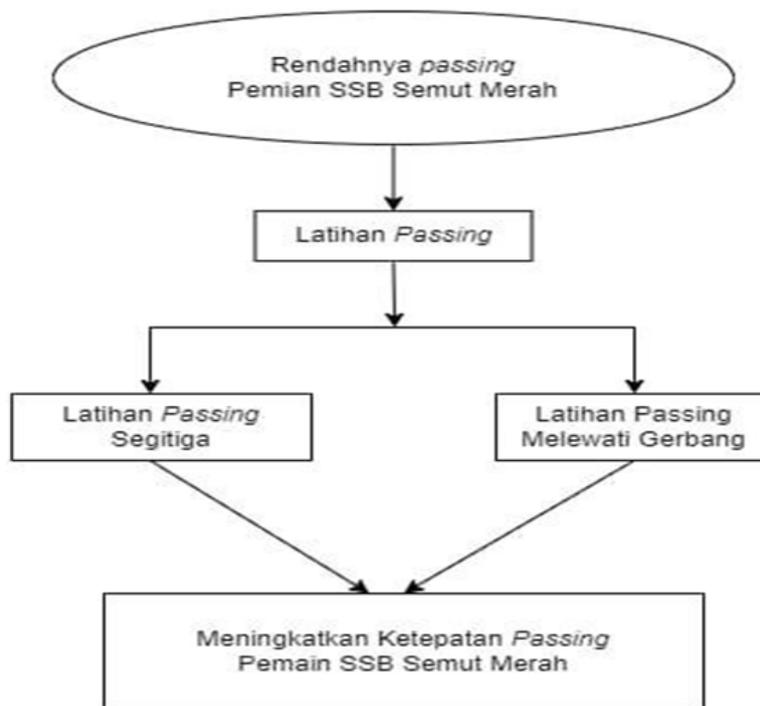
SSB Semut Merah, yang berdomisili di Desa Tulis, Kecamatan Tulis, Kabupaten Batang, didirikan pada 24 Mei 2019 dan memiliki empat pelatih berpengalaman. SSB ini aktif mengikuti kompetisi seperti Festival Batang Cup, Anniversary Cup, dan Merdeka Cup, meskipun belum berhasil meraih gelar juara. Berdasarkan observasi awal, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan passing, seperti operan yang tidak akurat dan sulit diterima oleh rekan satu tim. Hasil pengumpulan data awal menunjukkan bahwa dari total sampel, hanya 10% pemain berada dalam kategori baik, 30% sedang, 25% kurang, dan 15% sangat kurang dalam aspek ketepatan passing.

Melihat permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan passing pemain SSB Semut Merah masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang efektif untuk mengembangkan teknik passing. Berdasarkan hal ini, peneliti melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan Passing Segitiga dan Passing Melewati Gerbang Terhadap Ketepatan Passing Pada SSB Semut Merah Batang.

### **Metode**

Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain yang dipakai adalah Two Groups Pretest-Posttest Design, yaitu melibatkan dua kelompok eksperimen yang masing-masing diberi perlakuan berbeda. Kelompok eksperimen pertama diberikan perlakuan berupa latihan passing segitiga, sedangkan kelompok eksperimen kedua diberikan perlakuan berupa latihan passing melewati gerbang. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes ketepatan passing sepak bola, yang dilaksanakan pada tahap pretest sebelum perlakuan, treatment sesuai metode latihan, dan posttest setelah perlakuan. Subjek penelitian berjumlah 16 pemain SSB Semut Merah yang diambil dengan teknik total sampling, kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan metode ordinal pairing agar lebih seimbang, pembagian kelompok penelitian dilakukan dengan metode ordinal pairing, yaitu setelah seluruh subjek menjalani pretest, hasilnya diurutkan dari nilai tertinggi hingga terendah. Selanjutnya, pemain dipasangkan secara berurutan dan ditempatkan pada kelompok yang berbeda sehingga kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang seimbang.

Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dengan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas dengan Levene Test, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) untuk melihat pengaruh tiap metode latihan, serta uji-t sampel independen (independent sample t-test) untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan passing sepak bola. Tes ini dilakukan dengan cara pemain mengoper bola ke arah gawang kecil atau sasaran tertentu yang telah ditetapkan, kemudian hasil passing yang tepat sasaran dihitung sebagai skor. Penilaian dilakukan berdasarkan dua aspek, yaitu waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes dan jumlah bola yang berhasil masuk ke target. Selanjutnya, skor tersebut ditransformasikan sesuai norma penilaian yang tersedia sehingga dapat menggambarkan tingkat ketepatan passing setiap pemain secara objektif dan terukur.



Gambar 1. Alur Penelitian

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data data pretest latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pada tabel menunjukkan nilai 0.266 dan nilai 0.091 yang mana nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa data pretest tersebut berdistribusi normal.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas  
Tests of Normality

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Passing Segitiga	.870	8	.151
	Passing Gerbang	.966	8	.867

#### 2. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data posttest latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pada tabel menunjukkan nilai 0.889 yang mana signifikansinya lebih besar dari 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homogen.

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas  
Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.020	1	14	.889

Based on Median	.019	1	14	.894
-----------------	------	---	----	------

3. Uji Hipotesis

3.1. Pengaruh latihan passing segitiga terhadap ketepatan passing

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan passing segitiga terhadap ketepatan passing pada SSB semut merah. Dalam penelitian ini menggunakan uji t paired sampel t test. Pada tabel Uji Paired Sampel t-test di atas diketahui bahwa variabel latihan passing segitiga pada SSB semut merah menunjukkan nilai 0.011 yang mana nilai signifikansinya kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara metode latihan passing segitiga terhadap hasil ketepatan passing pada SSB semut merah.

**Tabel 3 Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Passing Segitiga Terhadap Ketepatan Passing Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretest	-	21.512	7.606	-	-	-	7	.011
	segitiga – posttest	26.250			44.235	8.265	3.451		

3.2. Pengaruh latihan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pada SSB semut merah. Dalam penelitian ini menggunakan uji t paired sampel t test. Pada tabel Uji Paired Sampel t-test di atas diketahui bahwa variabel latihan passing melewati gerbang pada SSB semut merah menunjukkan nilai 0.034 yang mana nilai signifikansinya kurang dari 0.05 (Sig. < 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara metode latihan passing melewati gerbang terhadap hasil ketepatan passing pada SSB semut merah.

**Tabel 4 Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Melewati Gerbang Terhadap Ketepatan Passing Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper

Pair 1	pretest	-	28.837	10.195	-	-	-	7	.034
	gerbang –	26.87			50.98	2.76	2.63		
	posttest	5			3	7	6		
	gerbang								

3.3. Perbedaan Pengaruh latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pada SSB semut merah.

Berdasarkan hasil dari Uji Independent Sample T-Test untuk mengetahui membandingkan rata-rata dua kelompok sampel yang tidak berhubungan atau independen. Berdasarkan hasil uji independent sample t-test diketahui bahwa variabel latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pada SSB semut merah menunjukkan nilai 0.779 yang mana nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikansinya 0.05 (Sig. < 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa mengindikasikan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam pengaruh masing-masing latihan terhadap peningkatan terhadap ketepatan passing pada SSB semut merah.

**Tabel 5 Perbedaan Pengaruh latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pada SSB semut merah**

Levene's Test for Equality of Variances						
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
t-test for Equality of Means	14.063	1	14.063	.082	.779	
	2412.875	14	172.348			
	2426.937	15				

**Pembahasan**

Pembahasan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan passing segitiga mampu meningkatkan ketepatan passing pemain, karena melalui pola segitiga pemain dilatih untuk mengoper bola dengan cepat, tepat, serta menyesuaikan arah umpan dari berbagai sudut. Hal ini melatih koordinasi, konsentrasi, dan keterampilan kerja sama tim sehingga berpengaruh positif terhadap akurasi passing. Begitu pula dengan latihan passing melewati gerbang yang memberikan pengaruh signifikan, karena pemain dituntut untuk mengarahkan bola secara akurat melewati celah sempit yang ditentukan sebagai target, sehingga melatih fokus, kontrol bola, dan presisi tendangan. Hasil uji perbedaan antara kedua kelompok menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan, yang berarti kedua metode latihan sama-sama efektif dalam meningkatkan ketepatan passing. Dengan demikian, pelatih dapat menggunakan kedua model latihan ini secara bergantian atau dikombinasikan untuk menciptakan variasi program latihan yang lebih menarik dan mampu mengoptimalkan kemampuan passing pemain.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Alkhadaaf & Syafii (2019), yang menyatakan bahwa latihan dengan variasi rintangan dapat meningkatkan ketepatan dan kecepatan passing karena meniru kondisi pertandingan sesungguhnya. Oleh karena itu, variasi latihan yang menantang sangat dibutuhkan agar pemain dapat beradaptasi dengan dinamika permainan di lapangan. Maka dapat disimpulkan bahwa mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dalam pengaruh masing-masing latihan terhadap peningkatan ketepatan Passing pada SSB Semut Merah Batang. Tidak

adanya pengaruh yang signifikan antara latihan passing segitiga dan passing melewati gerbang terhadap ketepatan passing pemain pada SSB Semut Merah.

### Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan passing segitiga maupun passing melewati gerbang sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing pemain SSB Semut Merah Batang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji paired sample t-test pada kedua kelompok yang memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Namun, hasil uji independent sample t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa baik latihan passing segitiga maupun latihan passing melewati gerbang sama-sama efektif untuk meningkatkan ketepatan passing. Oleh karena itu, kedua bentuk latihan ini dapat dijadikan alternatif maupun dikombinasikan oleh pelatih dalam program latihan guna memperbaiki kemampuan passing pemain secara lebih optimal.

### Daftar Pustaka

- Alkhadaaf, D. M., & Syafii, I. (2019). Pengaruh Latihan Diamond Pass Dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Ssb Roket Fc U-14 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–6.
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Candra, A. T., Kusuma, M. I., & Mustain, A. Z. (2021). Analisis Biomekanika Teknik Heading Terhadap Tingkat Akurasi, Jarak Dan Kecepatan Laju Bola (Biomechanics Analysis of Heading Techniques on the Accuracy Level, Distance and Speed of the Ball). *Journal of Science and Technology*, 2(1), 22–37.
- Cholid, A. (2018). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(20). <https://doi.org/10.36456/bp.vol11.no20.a1345>
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitrono, & Kamaruddin, I. (2023). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(2), 168–174. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), pp.1-12. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Joseph A Luxbacher. (2023). *Sepak Bola*.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi Simulasi Game Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 90–95. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.304>