

Pengaruh Latihan *Passing Drills* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (Spobnas) Sumatera Barat

Eki Saputra^{1*}, Eri Barlian², Roma Irawan³, John Arwandi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ekisaputraa7@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan passing pemain sepakbola sentra pembinaan olahraga berbagai bakat nasional (Spobnas) Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing drill* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola pada pemain Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra sepak bola SPOBNAS Sumatera Barat yang berjumlah 18 orang dan seluruhnya dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* adalah tes *sort pass* menurut (Arsil, 2015). Data dianalisis menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata nilai pretest sebesar 118,83 dan posttest sebesar 132,00. Hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} (9,20) > t_{tabel} (1,74)$ pada taraf signifikansi 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SPOBNAS Sumatera Barat.

Kata Kunci: *Passing drill*, kemampuan *passing*, sepakbola.

The Effect of Passing Drills on the Passing Ability of Football Players at the National Talented Sports Development Center (Spobnas) West Sumatra

ABSTRACT

The research problem is the suspected low passing ability of soccer players at the National Talented Sports Development Center (SPOBNAS) in West Sumatra. This study aims to determine the effect of passing drill training on passing ability in soccer games in players at the National Talented Sports Development Center. (SPOBNAS) in West Sumatra. This study was a quasi-experiment study with a one-group pretest-posttest design. The population was all 18 male soccer students at SPOBNAS in West Sumatra, all of whom served as samples. The instrument used to measure passing ability was the sort pass test according to (Arsil, 2015). Data were analyzed using a t-test. The results showed an average pretest score of 118.83 and a posttest score of 132.00. The t-test results showed that $t_{test} (9.20) > t_{table} (1.74)$ at a significance level of 0.05. It can be concluded that there is a significant effect of passing drill training on improving passing ability in soccer games among SPOBNAS students in West Sumatra.

Keywords: *Passing drill, passing ability, soccer.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas harian manusia yang bermanfaat untuk membentuk fisik dan jiwa yang sehat.(Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Olahraga menjadi alat yang tepat untuk mengasah kondisi fisik dan mental, khususnya bagi

kalangan usia muda (Arsita et al., 2021).”Olahraga ialah kegiatan gerak manusia yang dilaksanakan dengan sadar, dengan cara- cara efektif yang menyangkut ke upaya guna menjaga dan meningkatkan kualitas manusia” (Shanty et al., 2021) ”melakukan aktivitas jasmani yang bisa dipakai guna semua tujuan, seperti untuk olahraga pendidikan, Olahraga Rekreasi, olahraga prestasi dan olahraga terapi” (Afrizal. S, 2018). Pembangunan di sektor olahraga terus ditingkatkan secara berkelanjutan. Hal ini disebabkan olahraga sebagai aktivitas fisik yang mampu mendukung pembentukan fisik dan mental yang esensial dalam kehidupan sehari-hari manusia (Masrun, 2019). Olahraga merupakan aktivitas fisik terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani; selain itu, olahraga juga dapat menjadi wadah pengembangan prestasi.

“Pembinaan dan pengembangan olahraga bertujuan salah satunya untuk meraih prestasi. Prestasi didefinisikan sebagai hasil optimal yang dicapai dalam suatu kegiatan yang memiliki sasaran dan tujuan tertentu” (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017). Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilaksanakan melalui berbagai kegiatan olahraga aktif oleh masyarakat, baik atas inisiatif masyarakat sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018). Salah satu cabang olahraga yang sedang dikembangkan secara rutin adalah sepak bola.

“Sepak bola didefinisikan sebagai permainan tim dengan intensitas tinggi dan terputus-putus yang membutuhkan berbagai aksi atletik, baik dengan maupun tanpa menggunakan bola” (Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P., 2022). “Sepak bola merupakan permainan antar dua tim, dengan masing-masing tim berisi sebelas pemain. Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga dewasa” (Anonim. (2024). Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian serius dari pemerintah. Bukti nyatanya adalah maraknya pendirian PPLP di Indonesia dengan pendanaan yang ditanggung penuh oleh pemerintah (Arwandi, J., & Ardianda, E., 2018).

Sepak bola adalah olahraga tim, sehingga kerja sama tim menjadi kebutuhan utama yang harus dipenuhi setiap kesebelasan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Setiap pemainnya memiliki perannya masing-masing, diantaranya seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Tugasnya tertera bersamaan dengan menguasai teknik yang baik. Setiap atlet harus memahami dan menguasai teknik dasar

sepakbola. Keterampilan dasar teknik gerak sepak bola mencakup berbagai cara, seperti berlari, menggiring bola, mengoper, dan menembak, yang semuanya termasuk dalam keterampilan teknis (Bozkurt, 2020). Penguasaan teknik sepak bola sangat diperlukan untuk bermain dengan baik, sebab kemampuan teknis tersebut menjadi penunjang utama bagi seorang pemain dalam pertandingan sepak bola (Soniawan, V., & Irawan, R. 2018)

Sepakbola modern memiliki gaya permainan yang simpel dan cepat agar tidak menguras tenaga yang banyak dalam upaya menciptakan gol yang banyak. Menurut Emral dalam Irfan, M. et al (2020) Sepakbola adalah permainan yang dimainkan 11 dengan lawan 11 yang langsung dipimpin seorang wasit yang mempunyai asisten satu dan asisten dua, dan memiliki satu orang wasit sebagai cadangan atau pengganti. Permainan berlangsung pada suatu lapangan sepakbola berukuran panjang 100 sampai 110m dan lebar 64m sampai 75m dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lain.

Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki *skill* yang bagus tentu perlu diperhatikan oleh Pembina, pelatih, maupun atlet itu sendiri dalam meraih prestasi (M. Rizki Trianda, Maimadarman, Romi Mardela, 2020). Menurut (Irfan Muhammad, et al., 2020), teknik dasar dalam bermain sepakbola ada beberapa macam antara lain adalah: 1) *Passing*, 2) *Dribbling*, 3) *Shooting*, 4) *Heading*. Selain menguasai tiga komponen dan teknik dasar permainan sepakbola tersebut, seorang pemain sepakbola juga harus melakukan latihan yang rutin, dan berkesinambungan agar bisa mendapatkan cara bermain yang bagus. Selain latihan yang rutin, sifat rendah hati dari seorang pemain juga dapat menjadi salah satu faktor penunjang kesuksesan seorang pemain sepakbola, sifat yang tidak cepat puas akan selalu memotivasi pemain sepakbola agar tidak pernah berhenti untuk melatih kemampuannya.

“Dalam sepak bola, umpan adalah interaksi yang paling sering terjadi antar pemain dan memainkan peran penting dalam menciptakan peluang mencetak gol. Ini merupakan inti dari taktik tim dan sirkulasi bola. (Xie, X et al., 2020)” “Passing merupakan teknik dasar utama dalam sepak bola untuk memindahkan bola antar pemain, yang mendukung penguasaan bola serta kerja sama tim secara efektif”. (Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E., 2021) “Mengoper bola adalah bagian penting dari sepak bola. Tujuan passing adalah mempertahankan penguasaan bola dengan menggerakkannya di permukaan tanah antar pemain berbeda, guna memajukannya ke depan di lapangan

(*Passing (association football., 2025).*)” *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola.

Berdasarkan hasil pengamatan selama melaksanakan praktek melatih di spobnas sumbar semester januari juni tahun 2024 peneliti melihat permasalahan mengenai teknik dasar *passing* dari pemain spobnas sumbar pada saat melakukan *passing* belum berhasilnya secara optimal diduga disebabkan karena kurangnya konsentrasi pemain hingga menyebabkan fokus untuk mengumpan bola tidak sesuai dengan yang diharapkan, selain itu kesalahan *passing* diduga karena kurangnya akurasi *passing* pada pemain, dan *passing* yang masih melambung menyebabkan permainan tidak berjalan dengan baik dan kerjasama tim pun tidak baik, karena *passing* yang diberikan tidak sesuai dengan yang diinginkan atau umpan yang diinginkan tidak sesuai dengan permintaan rekan satu tim.

Tim sepakbola spobnas sumbar merupakan salah satu tim berprestasi diantara spobnas dari provinsi-provinsi lainnya di Indonesia. Menurut informasi yang didapat melalui diskusi dengan pihak UPTD KBOR yaitu bapak Mulfajri, SE mengenai prestasi spobnas sumbar pada tahun 2023-2024 tim sepakbola spobnas sumbar dapat mendominasi di berbagai event tingkat nasional dan wilayah

Sepakbola SPOBNAS Sumbar, sekarang para pemain dilatih oleh pelatih-pelatih terbaik sumatera barat seperti coach Alan Martha, SH, coach Bambang Triawan, S. Or, coach Rio Kamaratonga Edila, Coach Dodi Hirwan, Coach Ridho Bachtra dan coach Defta. Coach Alan, coach Bambang dan Coach Rio mulai bergabung dengan SPOBNAS sejak januari tahun 2025, sedangkan coach Dodi Hirwan, coach Dr. Ridho Bachtra dan coach Defta memang sudah tergabung sebelum PPLP sumbar berganti menjadi SPOBNAS sumbar.

Dari beberapa kekurangan yang telah disebutkan, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah latihan *passing* karena *passing* adalah salah satu teknik yang *fundamental* (bersifat dasar) dalam permainan sepakbola. berdasarkan uraian diatas serta dengan beberapa pertimbangan maka peneliti bermaksud untuk memberikan latihan *passing* yang bervariasi kepada pemain spobnas sumbar. latihan *passing* ini dapat digunakan pada saat sesi latihan di spobnas sumbar agar sesi latihan berjalan lebih efektif dan tidak monoton.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya

adalah "Untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*Independent Variables and Dependent Variables*)" Sugiyono (2010). Penelitian menggunakan rancangan "*The One Group Pre test and Post test Design*".

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjelaskan Pengaruh Latihan Passing Drills Terhadap kemampuan Passing Pemain Sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola SPOBNAS Sungai Sapiah Kota Padang, Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus s.d 17 September tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SPOBNAS Sumbar yang berjumlah 18 orang putra. Seluruh anggota terdiri dari kelas IX sampai kelas XII yang terdiri dari usia 15 sampai dengan usia 17 tahun. Pengambilan sampel dilakukan secara *Total Sampling*. *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel secara keseluruhan. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, maka keseluruhan populasinya akan dijadikan sample penelitian (Barlian, 2026). Dimana sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang.

Untuk mengetahui hasil akurasi passing diperlukan instrumen pengumpulan data. Tes akurasi passing yang digunakan dalam penelitian ini ialah tes short pass (Arsil, 2015). Validitas tes ini 0,66 dan reliabilitas 0,69 (Kamil, Damrah & Indika, 2018). Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

HASIL

1. Hasil Tes Awal Kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre-test*) kemampuan passing terhadap 18 orang pemain sepakbola, maka dari 18 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 127 dan skor terendah = 112. Kemudian diperoleh standar deviasi = 4,30 dan skor rata-rata = 118,83. distribusi frekuensi hasil data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Kemampuan Passing Pemain

No	Kelas Interval	<i>Pre-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≥ 139	0	0	Baik sekali
2	130- 138	0	0	Baik

3	121 - 129	5	27,8	Sedang
4	112 - 120	13	72,2	Kurang
5	≤ 111	0	0	Kurang sekali
Jumlah		18	100	

Dari data *pre-test*, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan passing pada kategori baik sekali kategori baik. 5 orang (27,8%) pemain memiliki skor kemampuan passing pada kelas interval 121 - 129, berada pada kategori sedang, dan 13 orang (72,2%) memiliki skor kemampuan passing pada kelas interval 112 - 120, berada pada kategori kurang kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 118,83. Dapat disimpulkan kemampuan passing (*pre-test*) pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat berada pada kategori kurang.

2. Hasil Tes Akhir Kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat.

Berdasarkan analisis data tes akhir (*Post-test*) kemampuan passing terhadap 18 orang pemain sepakbola, maka dari 18 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor tertinggi = 142 dan skor terendah = 116. Kemudian diperoleh standar deviasi = 8,16 dan skor rata-rata = 132,00. distribusi frekuensi hasil data akhir (*Post-test*) dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (Post-test) Kemampuan Passing Pemain

No	Kelas Interval	<i>Post-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	≥ 139	5	27,8	Baik sekali
2	130- 138	7	38,9	Baik
3	121 - 129	4	22,2	Sedang
4	112 - 120	2	11,1	Kurang
5	≤ 111	0	0	Kurang sekali
Jumlah		18	100	

Dari data *Post-test*, 5 orang (27,8%) memiliki kemampuan passing pada kelas interval ≥ 139 , berada pada kategori baik sekali. 7 orang (38,9%) memiliki kemampuan passing pada kelas interval 130- 138, berada pada kategori baik, 4 orang (22,2%) pemain memiliki skor kemampuan passing pada kelas interval 121 - 129, berada pada kategori sedang, dan 2 orang (11,1%) memiliki skor kemampuan passing pada kelas interval 112 - 120, berada pada kategori kurang kurang. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 132,00. Dapat disimpulkan kemampuan passing

(*Post-test*) pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat berada pada kategori kurang.

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan passing

No	Variabel	N	L_o	L_t	Distribusi
1	Kemampuan passing (<i>pre-test</i>)	18	0,115	0,200	Normal
2	Kemampuan passing (<i>post-test</i>)	18	0,110	0,200	Normal

Hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) Kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat diperoleh skor $L_o = 0.115$ dengan $n = 18$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,200$ yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat berasal dari populasi yang berdistribusi normal Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat diperoleh skor $L_o = 0,110$ dengan $n = 18$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,200$ yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akhir kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

**Tabel 4.
Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Variabel	Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Kemampuan passing	Data awal (<i>pre-test</i>)	18	—	6,64	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan passing drill terhadap kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat dimana rata-rata kemampuan passing (*pre-test*) adalah sebesar $118,83$ dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan passing sebesar $132,00$. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh t_h

= 6,64 < $t_t = 1,74$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan passing drill terhadap kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat.

PEMBAHASAN

Pada sub bab ini akan dibahas hasil penelitian yang telah dilakukan dimana dalam penelitian terlebih dahulu diambil data awal (pre test) kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat, setelah dilakukan pre test maka dilakukan perlakuan latihan passing drill selama 16 kali pertemuan dimana setelah selesai melakukan perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan dilakukanlah pengambilan data akhir (post test) kemampuan passing dari pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat. Hasil analisis akan dibahas sebagai berikut.

Hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa berdasarkan hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t latihan passing drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat dengan t_{hitung} 6,64 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,74 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n - 1 = 14$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,64 > 1,74$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Artinya semakin seringnya seorang pemain sepakbola melakukan latihan passing drill, maka akan semakin baik juga kemampuan passing pemain tersebut.

Passing drill pada spektrum antara latihan terisolasi dan latihan berbasis permainan (game-based), dengan teori bahwa passing drill yang dimodifikasi (mis. menambahkan unsur kompetisi, target kecil, atau pembatasan sentuhan) mampu menggabungkan perbaikan teknik sekaligus aspek kognitif dan taktis—sehingga passing drill tidak lagi dipandang semata teknik mekanis tetapi sebagai alat pengembangan keputusan permainan. Pendekatan ini merekomendasikan desain drill yang progresif menuju skenario permainan untuk memaksimalkan transfer (R. Kurniawan, et al, 2024)

Passing drill merupakan latihan teknis terstruktur yang dirancang khusus untuk melatih keterampilan mengoper dan menerima bola secara berulang dengan tujuan meningkatkan akurasi dan kontrol bola; dalam kerangka ini passing drill juga

diperlakukan sebagai alat untuk mengatur beban latihan (training load) karena variabel-variabel drill (jarak, jumlah sentuhan, tempo, waktu istirahat) dapat diprogram untuk menstimulasi adaptasi fisiologis dan teknis tertentu. Dengan demikian passing drill dipahami bukan sekadar pengulangan teknik, tetapi juga sebagai instrumen periodisasi pelatihan teknis-fisik. (Rohendi, Rustiawan, Rustandi, & Sudrazat, 2020)

Fungsi passing drill sebagai komponen program intervensi yang terukur drill dapat disusun dalam stasiun atau sirkuit dengan variabel yang diprogram sehingga pelatih dapat mengevaluasi efektivitas intervensi (mis. peningkatan akurasi passing, kecepatan pengambilan keputusan, daya tahan lokal otot) melalui desain pretest-posttest. Oleh karena itu passing drill dipandang sebagai metode latihan yang fleksibel dan kuantitatif untuk pengembangan keterampilan passing pada berbagai kelompok umur (P. S. Permono & Safuan Ramadhani, 2025)

Latihan passing drill merupakan salah satu bentuk latihan fundamental dalam sepak bola yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengoper bola secara akurat, cepat, dan efektif kepada rekan setim. Passing merupakan elemen dasar dalam permainan sepak bola karena hampir seluruh rangkaian taktik dan strategi permainan berawal dari kemampuan mengoper bola dengan baik. Melalui latihan passing drill yang dilakukan secara berulang, pemain dapat membangun *muscle memory* atau ingatan otot yang membuat gerakan mengoper menjadi otomatis, efisien, dan presisi tanpa perlu berpikir lama. Latihan ini membantu pemain menguasai teknik dasar seperti posisi kaki yang benar saat menendang, kekuatan yang tepat dalam mengoper, arah pandangan sebelum melakukan passing, serta waktu yang ideal untuk melepaskan bola.

Selain itu, latihan passing drill juga melatih koordinasi antara otak dan tubuh dalam mengontrol bola serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan di lapangan. Pemain dilatih untuk mengenali situasi permainan, membaca pergerakan rekan setim, dan menentukan arah operan terbaik sesuai kondisi permainan. Latihan ini juga membantu dalam membangun komunikasi antarpemain, memperkuat kerja sama tim, serta meningkatkan ritme dan tempo permainan. Dengan variasi drill seperti *one touch passing*, *wall pass*, *triangle passing*, atau *rondo*, pemain tidak hanya berlatih aspek teknis, tetapi juga taktis, seperti menjaga posisi, menciptakan ruang, dan mempertahankan penguasaan bola.

Secara fisiologis, latihan passing drill juga berperan dalam meningkatkan kecepatan reaksi, ketepatan koordinasi mata dan kaki, serta konsentrasi pemain. Latihan yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan adaptasi tubuh terhadap situasi dinamis dalam pertandingan, di mana pemain harus mengoper bola di bawah tekanan lawan. Dengan kata lain, semakin sering latihan passing drill dilakukan, semakin baik kemampuan pemain dalam melakukan passing yang akurat, cepat, dan terukur selama pertandingan sesungguhnya. Maka dari itu, latihan passing drill bukan hanya sekadar latihan teknis, melainkan juga sarana penting untuk meningkatkan kualitas permainan kolektif, membangun pemahaman taktis tim, dan memperkuat fondasi keterampilan dasar sepak bola secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh Latihan passing drill terhadap kemampuan passing pemain sepakbola Sentra Pembinaan Olahraga Berbakat Nasional (SPOBNAS) Sumatera Barat dengan $t_{hitung} 6,64 > t_{tabel} 1,74$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata kemampuan passing sebesar 2,2 poin. Artinya latihan passing drill sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan passing.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2018). Daya ledak otot tungkai dan kelentukan berkontribusi terhadap akurasi shooting sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322211.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Anonim. (2024). *The nature of football as a team ball game. Journal of Sports Education and Exercise*, 8(1), 15-22.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka. Media.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40-49.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322212.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2022). *The physical demands of soccer: movement patterns, player load and conditioning. Journal of Sports Sciences*

and Medicine.

- Barlian, E. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In Sukabina Press (Vol. 11, Issue 1).
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1), 1–10. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11.
- M.Rizki Trianda, Maidarman, Romi Mardela, V. S. (2020). Analisis Teknik Shooting Pemain Sepakbola SSB SEROJA Bukittinggi. *Patriot*, 2, 982–990.
- Passing (association football)*. (2025). In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved Month Day
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>
- Xie, X., Wang, J., Liang, H., Deng, D., Cheng, S., Zhang, H., Chen, W., & Wu, Y. (2020). *PassVizor: Toward Better Understanding of the Dynamics of Soccer Passes*. arXiv preprint arXiv:2009.02464
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). *An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills. Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, Atlantis Press.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.