

Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan

Masharil Wahyuda^{1*}, Roma Irawan², Vega Soniawan³, Ikhwanul Arifan⁴

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

Email Korespondensi: wahyudamasharil@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan variasi latihan *passing* terhadap tingkat ketepatan operan (*passing*) para pemain sepak bola di SSB Gor-Gor, Kecamatan Ranah Batahan. Menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, penelitian ini melibatkan 20 orang pemain sebagai sampel. Pengumpulan data ketepatan *passing* dilakukan melalui instrumen tes *short pass*. Teknik analisis data mencakup analisis deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji-*t* berbantuan SPSS, serta uji *N-Gain*. Temuan penelitian memperlihatkan peningkatan nilai rata-rata (*mean*) dari 105,74 pada tahap *pre-test* menjadi 111,86 pasca pelaksanaan 16 sesi latihan. Hasil uji-*t* mencatatkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) < 0,001 yang berada di bawah taraf nyata $\alpha = 0,05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara hasil pengukuran awal dan akhir. Di samping itu, analisis *N-Gain* mendapati 18 pemain berada dalam kategori tinggi dan 2 pemain pada kategori rendah. Secara keseluruhan, studi ini membuktikan bahwa latihan variasi *passing* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi operan pemain SSB GOR-GOR Kecamatan Ranah Batahan, sehingga temuan ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif acuan program latihan yang terstruktur bagi para pelatih.

Kata Kunci: variasi latihan, *passing*, akurasi *passing*, sepakbola, SSB.

The Effect Of Passing Variation Training On The Passing Accuracy Of SSB Gor-Gor Football Players In Ranah Batahan District

ABSTRACT

*His study aims to examine the effect of implementing passing variation training on the passing accuracy of soccer players at SSB GOR-GOR, Ranah Batahan Subdistrict. Utilizing an experimental approach with a One Group Pretest-Posttest design, this study involved 20 players as the sample. Passing accuracy data were collected using a short pass test instrument. Data analysis techniques included descriptive analysis, the Shapiro-Wilk normality test, a paired sample t-test assisted by SPSS, and the N-Gain test. The research findings show an increase in the mean score from 105.74 in the pre-test stage to 111.86 following 16 training sessions. The t-test results recorded a significance value (*Sig. 2-tailed*) < 0.001, which is below the significance level of $\alpha = 0.05$, indicating a significant difference between the initial and final measurements. In addition, the N-Gain analysis revealed that 18 players were in the high category and 2 players were in the low category. Overall, this study proves that passing variation training has a significant effect on improving the passing accuracy of soccer players at SSB GOR-GOR, Ranah Batahan Subdistrict, thus suggesting that these findings can serve as an alternative reference for structured training programs for coaches.*

Keywords: training variations, *passing*, passing accuracy, football, football school (SSB)

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah jenis aktivitas fisik yang dirancang untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani dan mencakup pembinaan dan pengembangan potensi atlet secara sistematis, berjenjang, dan berkesinambungan lewat ajang kompetisi demi mencapai prestasi optimal berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (UU No. 3, 2005). Olahraga didefinisikan sebagai bentuk aktivitas jasmani yang terstruktur dan terencana, serta melibatkan pergerakan tubuh secara berulang dengan tujuan mengoptimalkan kebugaran fisik (Putra *et al.*, 2020). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak memandang gender, baik laki-laki atau perempuan, maupun usia, baik tua maupun muda, bahkan status sosial. Dengan salah satu alasan tersebut, membuat sepak bola menjadi olahraga yang sangat disukai oleh banyak orang tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di kancah internasional. Sehubungan dengan hal tersebut, tidak bisa dipungkiri bahwa sepak bola menempati posisi sebagai cabang olahraga dengan tingkat kepopuleran tertinggi di seluruh dunia. Dengan mencapai kepopulerannya pada masa sekarang, tentunya perkembangan sepak bola dari masa ke masa melalui sejarah yang panjang, dari yang permainannya sangat sederhana dan dimainkan tanpa aturan hingga menjadi permainan yang sangat detail dalam aturan, modern dan populer (Sumantri, 2022).

Sepak bola sendiri juga dianggap sebagai olahraga prestasi yang telah mencapai popularitas global. Menurut Triawan *et al* (2024) “Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling luas dan kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, strategis, dan nyata untuk menang”. Fenomena lain juga ditandai dengan meningkatnya asosiasi atau klub sepak bola, akademi sepakbola, pusat pelatihan, ekstrakurikuler yang dibina secara terorganisir, yang diharapkan dapat menghasilkan pemain sepak bola berkualitas yang dapat mendukung prestasi unggul di klub sehingga mereka dapat mewakili Indonesia di arena nasional dan internasional (Soniawan *et al.*, 2022). Seluruh individu, baik pria maupun wanita, tanpa memandang kelompok, baik muda maupun tua, sangat menyukai olahraga sepakbola ini. Dalam situasi ini, hal yang disukai oleh banyak orang, baik sebagai pemain maupun sebagai penggemar, adalah sepak bola (Arifan *et al.*, 2024).

Sepakbola dapat Bola dapat dimainkan menggunakan bagian tubuh mana pun kecuali tangan, sebab satu-satunya pemain yang boleh memakai tangan adalah penjaga gawang dan hanya di dalam kotak penalti (Hasanuddin, 2023). Selain bagian tubuh mana pun yang dapat mencetak gol, dalam setiap pertandingan sepakbola, akan terjadi persaingan sengit ketika selisih skor hanya satu gol, karena kondisi ini membuat tim lawan berusaha semaksimal mungkin untuk mencetak gol. Sementara itu, tim lainnya berupaya mempertahankan keunggulan dengan membatasi kebobolan secara maksimal (Okilanda *et al.*, 2024). Sepakbola adalah permainan yang membutuhkan pemain yang tahu strategi individu dasar dan bekerja sama satu sama lain. Strategi dasar adalah bagian terpenting dari sepak bola (Ardi Wahyudi *et al.*, 2023).

Teknik dasar permainan sepak bola mencakup enam aspek utama, yakni mengoper bola (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*),

gerakan tipu (*feinting*), menendang bola (*shooting*) menyundul bola (*heading*), serta melempar bola (*throw-in*). Di antara seluruh komponen tersebut, teknik mengoper bola (*passing*) memegang peranan yang sangat krusial (Rivai Prastio *et al.*, 2025). Keterampilan *passing* yang baik menjadi landasan penting bagi suatu tim untuk menyusun alur serangan secara efektif dan menjaga dominasi penguasaan bola di lapangan (Febrian *et al.*, 2024).

Passing adalah “Memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Pelaksanaan *passing* paling optimal umumnya dilakukan menggunakan kaki, namun aturan permainan memperbolehkan pemanfaatan anggota tubuh lainnya melakukannya. Agar tetap mampu menguasai bola, pemain dituntut memiliki keterampilan teknik yang mumpuni. Karena itulah, mengoper bola menjadi salah satu teknik penting yang wajib dimiliki setiap pemain (Saefuloh, 2025). Terjadinya kesalahan operan (*passing error*) kerap menjadi pemicu utama menurunnya kualitas penguasaan bola (*ball possession*) dalam suatu tim (Kurnia Sandy, 2024). Berbagai studi pendahulu juga menekankan urgensi penerapan latihan variasi *passing* seperti metode *drill passing* guna mengoptimalkan keterampilan serta tingkat akurasi *passing* pemain (Nana Suryana Nasution *et al.*, 2022), rondo game (Rafif Rifqi Naufal Hasyim *et al.*, 2022), give and go (Alfarizi, 2025), kombinasi diamond passing (Achmad Kivlain Zain Pramudyatama1, 2024), passing triangle (Ahmad Nur Fikih, 2023), serta target gawang kecil (Yulianto *et al.*, 2023). Berbagai metode ini telah menunjukkan efektivitasnya dalam mengoptimalkan akurasi dan kualitas *passing* atlet (Lestari *et al.*, 2026).

SSB GOR-GOR Kecamatan Ranah Batahan terbentuk pada tahun 2023 yang dipelopori oleh bapak Rapdi Do’a yang merupakan bamus Wali nagari kecamatan ranah batahan. Untuk pengurus organisasinya SSB GOR-GOR itu sendiri adalah dari remaja dan pemuda desa sekitar. Desain lambang SSB GOR-GOR adalah sebuah bola sepak yang terdapat api yang membara di sekitarnya yang dimana GOR-GOR dalam bahasa mandailing berarti api yang menyala-nyala yang didesain sendiri oleh bapak Rapdi do,a dengan maksud semoga nama SSB GOR-GOR terus berkembang dengan semangat yang menyala-nyala dan merajai dalam kancah persepakbolaan. Sekolah sepak bola berfungsi sebagai sarana pembinaan bagi anak-anak yang memiliki minat dan potensi di cabang olahraga sepak bola (Badri *et al.*, 2025). Sekolah sepakbola selain itu, lembaga ini memegang peranan krusial dalam membina, membimbing, serta mengarahkan perkembangan anak agar mampu menyalurkan potensi secara optimal dan mewujudkan ambisi mereka untuk berkarier sebagai atlet sepak bola profesional (Verina *et al.*, 2024). Kehadiran sekolah sepak bola di berbagai wilayah memegang peranan strategis dalam menjaring dan membina bibit-bibit atlet potensial guna dipersiapkan menghadapi masa depan.

Inti permasalahan yang dihadapi terletak pada tingkat akurasi operan (*passing*) yang masih kurang optimal di Sekolah Sepak Bola (SSB) Gor-Gor, Kecamatan Ranah Batahan. Mengacu pada uraian latar belakang tersebut, berbagai persoalan yang muncul dapat dirinci sebagai berikut:

- a) Pentingnya pemahaman mengenai tingkat kemampuan *short pass* (operan pendek)

di SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan.

- b) Minimnya prestasi yang diraih oleh SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan dalam berbagai ajang pertandingan maupun kejuaraan.
- c) Kedudukan teknik *short pass* sebagai salah satu teknik dasar sepak bola yang krusial.
- d) Tingkat penguasaan teknik *passing* pemain yang masih tergolong rendah.
- e) Porsi latihan teknik dasar sepak bola yang diberikan oleh pelatih masih kurang memadai.
- f) Minimnya pengawasan serta perhatian dari pelatih selama proses latihan berlangsung.
- g) Pengaruh signifikan kemampuan *passing* terhadap performa individu maupun kerja sama tim.

Meskipun awalnya dimainkan dalam bentuk yang sangat sederhana, sepak bola merupakan cabang olahraga yang telah ada sejak ribuan tahun lalu. Inggris diakui secara luas sebagai pelopor serta kiblat dari perkembangan sepak bola modern, di mana dinamika kemajuannya senantiasa menjadi pusat perhatian dunia dan terus mengalami transformasi dari tahun ke tahun. (Batubara & Lubis, 2023).

Latihan memegang peranan yang sangat krusial dalam mendongkrak prestasi olahraga, di mana pemilihan bentuk latihan yang tepat menjadi penentu utama tercapainya target yang diharapkan. Oleh karena itu, sebuah program latihan yang terencana wajib memuat tujuan yang spesifik, didukung oleh metode dan bentuk latihan yang ideal demi mewujudkan target tersebut secara maksimal (REZA RESAH PRATAMA et al., 2024). Menurut Yogatama & Irawadi dikutip dari (Putra, 2020) metode atau model ialah Penerapan bentuk latihan yang diarahkan untuk mewujudkan target tertentu, melalui suatu program yang tersusun secara sistematis demi mencapai sasaran yang diharapkan.

Walau demikian, berdasarkan pemantauan langsung yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2026 di SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan, ditemukan bahwa akurasi passing pemain masih terbilang minim. Hal tersebut disinyalir terjadi karena latihan *passing* yang berfungsi untuk menunjang penguasaan teknik gerakannya belum optimal, sehingga eksekusi gerakan yang dihasilkan menjadi kurang maksimal.

Bertolak dari berbagai permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji seberapa besar pengaruh penerapan variasi latihan *Passing Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan*. Hasil dari hasil penelitian ini diharapkan mampu berfungsi dijadikan rujukan sebagai referensi empiris dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, berbasis ilmiah, dan efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* pada bidang sepakbola.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif serta metode *quasi-experiment* (eksperimen semu) guna mengkaji dampak dari variasi latihan passing terhadap akurasi passing pemain SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan. Dalam

studi ini, variasi latihan *passing* diposisikan sebagai variabel independen, sementara akurasi *passing* pemain sepakbola SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan berfungsi sebagai variabel dependen. Pengambilan data penelitian dilaksanakan di lapangan Kecamatan Ranah batahan. Pemberian program latihan dimulai pasca seminar proposal, yang dijadwalkan secara bertahap dalam 16 kali pertemuan merujuk pada rancangan penelitian yang telah ditetapkan. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 15 Juli Sampai 29 Agustus 2026.

Barlian (2016:36) mengemukakan bahwa populasi merupakan keseluruhan karakteristik atau nilai dari sejumlah objek yang ingin dikaji sifat-sifatnya. Populasi juga merupakan wilayah generalisasi atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Mengacu pada pengertian tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah para atlet SSB Gor-Gor U-14 sampai U-17 dengan total keseluruhan sebanyak 20 orang.

Mengacu pada pendapat Berlian (2016:38), sampel adalah sebagian dari keseluruhan populasi yang ada. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh atau sensus, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlahnya yang relatif sedikit. Berdasarkan metode tersebut, sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet kelompok usia U-14 hingga U-17. Pemilihan atlet ini didasarkan pada Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia (FILANESIA) yang menaungi para pemain di SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan. Adapun instrumen tes yang diterapkan dalam penelitian ini adalah “Tes Short Pass”, Arsil (2015:129) (Putra *et al.*, 2020).

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian ialah alat bantu yang digunakan peneliti untuk menghimpun data sehingga pekerjaan menjadi lebih ringan, akurat, terstruktur, dan mudah dianalisis. Pada penelitian ini, pengambilan data memanfaatkan instrumen berupa tes *short pass* karya Arsil. Tes ini menuntut peserta untuk menendang bola dari sejumlah titik pos ke target sesuai dengan target durasi yang ditentukan, serta tujuan mengetahui kecepatan dan ketepatan mereka dalam mengoper bola. Adapun pelaksanaannya diawali dari garis *start*, di mana peserta langsung berlari menuju bola pertama untuk diarahkan ke sasaran pertama setelah mendengar aba-aba "ya". Proses ini berlanjut secara berurutan ke bola kedua, ketiga, dan keempat beserta sasarannya masing-masing, sebelum ditutup dengan berlari menuju garis *finish*.

Tabel 1. Transformasi Skor Test Short Pass (Waktu) Ke Dalam T-Skor

T-Skor	Short Pass Tes / 10 Detik	T-Skor	Short Pass Tes / 10 Detik
90	< 3,00	46	11,14-11,30
84	3,01-4,00	45	11,31-11,50
68	4,01-7,09	44	11,51-11,70
67	7,10-7,32	43	11,71-11,81
65	7,33-7,69	42	11,82-12,00
64	7,70-7,89	41	12,01-12,20
63	7,90-8,11	40	12,21-12,42
62	8,12-8,30	39	12,43-12,47
61	8,31-8,46	38	12,48-12,70
60	8,47-8,68	37	12,71-13,03
59	8,69-8,81	36	13,04-13,20
58	8,82-9,06	35	13,21-13,40
57	9,07-9,21	34	13,41-13,59
56	9,22-9,44	33	13,60
55	9,45-9,62	32	13,61-13,80
54	9,63-9,80	31	13,81-14,09
53	9,81-10,00	30	14,10-14,20
52	10,01-10,15	29	14,21-14,40
51	10,16-10,38	28	14,41-14,60
50	10,39-10,57	25	14,61-15,20
49	10,58-10,74	22	15,21-15,70
48	10,75-10,92	20	15,71-16,10
47	10,93-11,13	19	16,11-19,78

Proses penilaian didasarkan pada catatan waktu tempuh peserta sejak garis start hingga finish dalam satuan persepuluh detik, serta akumulasi jumlah bola yang tepat mengenai sasaran. Selanjutnya, pengolahan data perolehan nilai dikonversi menggunakan T-score dari waktu tempuh dalam satuan persepuluh detik sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Sedangkan untuk T-skor target atau gol memiliki rumus untuk menentukan berapa nilainya, yaitu:

$$T_{\text{target}} = 50 + 10 \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right)$$

Dalam tahapan menentukan metode penelitian, terdapat berbagai macam rancangan eksperimen yang beberapa di antaranya telah dilengkapi dengan rumus serta prosedur analisis data tersendiri (Yulianto *et al.*, 2023). Setelah mendapatkan nilai T-waktu maka akan di tambahkan dengan nilai T-target yang akan menjadi nilai

capaian Tes *Short Pass*. Klasifikasi nilai Tes *Short Pass* pada table 2, yaitu:

Tabel 2. Penilaian Tes *Short Pass*
(T-Skor waktu + T-Skor Bola Masuk)

No	Klasifikasi Skor
1	Basik Sekali, >124
2	Baik, 104-123
3	Sedang, 85-103
4	Kurang, 65-84
5	Kurang Sekali, <64

Langkah awal penelitian ini diawali dengan tes pendahuluan (*pretest*) untuk mengukur kemampuan dasar sebelum perlakuan diberikan menggunakan Tes *Short Pass*. Kemudian, kepada seluruh sampel diterapkan perlakuan berupa menu latihan *passing* bervariasi selama 16 kali sesi pertemuan. Sesudah seluruh program latihan itu tuntas, dilakukan pengambilan data akhir melalui *posttest tes* *Short Pass* guna mengetahui perubahan kemampuan setelah pemberian perlakuan. Seluruh data yang terkumpul diolah lewat statistik inferensial guna keperluan uji hipotesis. Sebagai tahap awal sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pemeriksaan distribusi data terlebih dahulu menggunakan uji normalitas metode *Shapiro-Wilk*. Metode ini dipilih karena jumlah sampel

penelitian dengan jumlah responden di bawah 50 orang. Suatu data dikategorikan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (*Sig.*) yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Apabila asumsi normalitas telah terpenuhi, langkah berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Uji ini diarahkan untuk menilai signifikansi perbedaan antara hasil pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan. Untuk melihat lebih dalam mengenai pengaruh variasi *passing* terhadap akurasi *passing* pemain sepakola SSB Gor-Gor dilanjutkan dengan Uji N-Gain Score.

HASIL

Hasil Berdasarkan analisis terhadap data *pretest* dari 20 orang sampel, tercatat nilai minimum sebesar 88,52, nilai maksimum 121,22, standar deviasi 9,50, serta nilai rata-rata (*mean*) sebesar 105,74. Sementara itu, dari hasil *posttest* pada jumlah sampel yang sama, diperoleh nilai minimum 99,14, nilai maksimum 129,71, standar deviasi 8,67, serta nilai rata-rata sebesar 111,86.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretest Dan Posttest Akurasi Passing.

No	Kelas Interval	Frekuensi <i>Pre Test</i>		Kelas Interval	Frekuensi <i>Post Test</i>		Kriteria
		Fa	Fr(%)		Fa	Fr(%)	
1	> 124	-	-	> 124	2	10%	Baik Sekali
2	104-123	11	55%	104-123	14	70%	Baik
3	85-103	9	45%	85-103	4	20%	Sedang
4	65-84	-	-	65-84	-	-	Kurang
5	< 64	-	-	> 64	-	-	Kurang Sekali
Jumlah		20	100%		20	100%	

Berdasarkan tabel tersebut, tampak bahwa hasil analisis kemampuan awal (*pretest*) ketepatan *passing* berada pada rentang interval. distribusi frekuensi menunjukkan 11 subjek masuk dalam kategori baik (interval 104–123) dan 9 subjek berada pada kategori sedang (interval 85–103). Di sisi lain, hasil analisis tes akhir (*posttest*) ketepatan *passing* menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang berada pada interval >124 dengan kategori 'baik sekali', sementara 14 orang lainnya berada pada rentang interval 104-123 kategori baik dan 85-103 sebanyak 4 kategori sedang .

1. Uji persyaratan analisis

Analisis uji t dilakukan untuk menguji hipotesis. Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, Sebagai langkah awal analisis, dilakukan pengujian prasyarat berupa uji normalitas untuk tiap-tiap variabel. Prosedur uji normalitas data variabel tersebut dijalankan dengan menggunakan uji saphiro-wilk SPSS.

a. Uji normalitas

Pemeriksaan normalitas data menggunakan metode *Shapiro-Wilk* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Adapun kriteria pengujian yang ditetapkan yaitu, jika nilai p (Signifikansi / Sig.) < 0,05 maka Hipotesis nol (H_0) tidak berdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai p (Signifikansi / Sig.) > 0,05 maka Hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti data variabel penelitian berdistribusi normal.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	.214	20	.017	.923	20	.115
Post_test	.207	20	.024	.915	20	.078

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Uji Normalitas Akurasi *Passing*

Berdasarkan hasil perhitungan peneliti pada uji normalitas kelompok penelitian diatas didapatkan bahwa tes awal dan tes akhir sebesar 0,115 dan 0,078 yang diperoleh lebih besar dari taraf nyata 0,050. Salah satu persyaratan yang harus di penuhi agar dapat melakukan uji hipotesis adalah data yang di peroleh harus berdistribusi normal. Data

penelitian disini uji normalitasnya dengan menggunakan uji saphiro-wilk dengan kriteria terima kesimpulan bahwa data berdistribusi normal jika $\text{sig.} > 0,05$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan temuan tersebut, memberikan indikasi bahwa seluruh kelompok data penelitian bersumber dari populasi dengan karakteristik distribusi normal, sehingga memenuhi syarat selanjutnya untuk uji hipotesis.

b. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh variasi latihan passing dapat

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_test	10574.4500	20	975.13429	218.04666
	Post_test	11185.9000	20	889.70763	198.94467

meningkatkan akurasi passing pemain SSB GOR-GOR Kecamatan Ranah bataan". Berdasarkan analisis yang peneliti lakukan melalui penerapan analisis uji beda (*uji-t*), didapatkan hasil pengujian statistik dengan rincian sebagai berikut:

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_test - Post_test	-611.45000	449.39872	100.48861	-821.77507	-401.12493	-6.085	19	<.001

Gambar 2. Uji Hipotesis SPSS

Berdasarkan pada tabel menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh variasi *passing* terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Bataan dengan rata-rata pada pre-test sebesar 10574,45 dan post-test meningkat menjadi 11185,90, yaitu dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 610,45. Selanjutnya Hasil analisis menggunakan uji statistic *t* menghasilkan nilai probabilitas (*p-value*) 0,001, yang berarti terdapat signifikansi perbedaan secara statistik pada tingkat hemoglobin (Hb) subjek antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan Fe.

c. Uji N-Gain Score

Tabel 2. Klasifikasi N-Gain Score

Klasifikasi N-Gain Score	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Berdasarkan pada table 4 klasifikasi N-Gain Score yang di dapat yaitu 18 pemain dari sampel dalam kategori "Tinggi" dan 2 keategori "Rendah".

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, terbukti bahwa penerapan program variasi latihan *passing* memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan akurasi *passing* para pemain SSB Gor-Gor Kcamatan Ranah Bataan. Hasil

penelitian menunjukkan adanya peningkatan akurasi passing setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi passing selama 16 kali pertemuan. Indikasi ini terlihat jelas dari pergerakan nilai rata-rata yang awalnya sebesar 105,74 pada tahap *pre-test*, lalu bertambah ketika pengukuran *post-test* menjadi 111,86 terjadi peningkatan 6,12.

Berdasarkan penelitian relevan yang telah ditemukan oleh Sony et al (2026) dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Combination Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pemain U-12 SSB Balai Baru Padang” rata-rata *pre-test* passing 44,1 dan *post-test* 53,45 mengalami peningkatan 9,35. Diperkuat juga dengan temuan Penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing” Putra et al (2020) juga menunjukkan peningkatan dengan *pre-test* 116,25 dan *post-test* 127,05 maka terjadi peningkatan sebesar 10,8. Dari hasil tersebut, ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan latihan *passing* secara rutin berdasarkan rancangan program yang tepat dapat mendongkrak keakuratan *passing* pemain sepak bola sebagaimana tujuan dari penelitian ini. Secara keseluruhan, studi ini membuktikan adanya pengaruh nyata dari variasi latihan *passing* terhadap akurasi *passing* pemain di SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan.

KESIMPULAN

Temuan studi ini membuktikan bahwa pelaksanaan latihan *passing* bervariasi selama 16 kali pertemuan berpengaruh secara nyata terhadap akurasi passing pemain sepakbola SSB Gor-Gor Kecamatan Ranah Batahan. Kenaikan rerata nilai menunjukkan adanya perkembangan yang dapat diamati $pretest-posttest=6,12$ dan hasil pengujian statistik penerapan uji sampel berpasangan (Paired Sample t-Test) menunjukkan bahwa meningkatkan kadar Hb sebesar 610,45. Selanjutnya hasil dari analisis berdasarkan hasil uji-*t*, tercatat nilai *p-value* senilai 0,001, yang menandakan signifikansi perbedaan pada tingkat hemoglobin (Hb) secara statistik yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian fe. sehingga kesimpulannya hipotesis mengenai adanya pengaruh yang signifikan terbukti diterima. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa latihan variasi passing berpotensi memberikan manfaat terhadap akurasi passing.

Mengacu pada temuan penelitian ini, efektivitas variasi latihan *passing* patut di pertimbangkan sebagai instrumen latihan alternatif dalam rancangan program pembinaan operan sepak bola. Selain itu, guna penyempurnaan di era selanjutnya, peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan ukuran sampel yang lebih dari ini, memperpanjang durasi latihan, serta mengontrol variabel luar agar validitas pengaruh latihan terhadap peningkatan akurasi passing dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Kivlain Zain Pramudyatama¹, R. M. (2024). *Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tarik The Effect of Diamond Passing Training on Passing Accuracy in the Football Extracurricular at SMAN 1 Tarik PENDAHULUAN Sepak bola merupakan sebuah.* 10(1), 36–46.
- Ahmad Nur Fikih, E. S. (n.d.). *PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING TRIANGLE TERHADAP AKURASI PASSING PADA SISWA DI SEKOLAH SEPAK BOLA PUTRA MOJOSONGO CLUB.* 1–7.
- Alfarizi, M. A. (2025). *PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN GIVE AND GO TERHADAP KETEPATAN PASSING DI SSB INDONESIA MUDA SARWODADI U-15 KABUPATEN BANJARNEGARA.* 372–378.
- Ardi Wahyudi, Adhe Saputra, P., Pola, L., Terhadap, P., Pertahanan, S., Wahyudi, A., & Saputra, A. (2023). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching Tim Sepak Bola Buana Putra FC Effect Of Variations in Defense Pattern Training on The Defense System of The Buana Putra FC Football Team.* 05(01), 28–37.
- Arifan, I., Soniawan, V., Qadafi, M., Okilandai, A., & Fernandes, O. (2024). *Jurnal Patriot.* 6(1), 33–38.
- Badri, F., Nurillah, B. S., Sarifah, F. M., Yusmet, M., Saifullah, A., Rizza, K. N., Rohmah, P. A., Rosikin, M. N., Ghani, A., & Akbar, F. (2025). *PEMBENTUKAN SEKOLAH SEPAK BOLA SEBAGAI.* 6, 60–67.
- Batubara, M. A., & Lubis, A. E. (2023). *Muhammad Alif Batubara, 2 Ade Evriansyah Lubis.* 2021, 28–33.
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 223–235.
<https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Kurnia Sandy, I. S. (2024). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga.* 7, 571–579.
- Lestari, B., Pendidikan, Daya, P., Kardiovaskular, T., Akurasi, V. D. A. N., Pemain, P., & Futsalismo, E. (2026). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga.* 9, 1724–1733.
- Okilanda, A., Soniawan, V., Irawan, R., Arifan, I., Batubara, R., Fadlan, A. R., Marta, I. A., Tulyakul, S., Crisari, S., Ahmed, M., & Hasan, B. (2024). *Qatar 2022 World Cup Scorer Analysis Análisis de goleadores del mundial de Qatar 2022.* 2041, 10–17.
- Padang, U. N. (2022). *THE FOOTBALL PASSING TECHNIQUE SKILLS.* 5(1), 80–92.
- Putra, M. (2020). = 5,28 > T. *PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING TERHADAP AKURASI PASSING Muhammad,* 2(2019), 1036–1046.
- Rafif Rifqi Naufal Hasyim, Imam Syafii, S.-P. K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *DALAM MENINGKATKAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA Rafif Rifqi*

- Naufal Hasyim *, Imam Syafii.* 121–132.
- Resa Suli febrian, S., Dharma, M., Kabupaten, F. C. U., Febrian, R. S., Syafii, I., & Kes, M. (2024). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga.* 7, 30–35.
- REZA RESAH PRATAMA, D., Untuk, D., Sebagai, M., Mendapatkan, P., & Doktor, G. (2024). *Model latihan daya tahan sepakbola berbasis small side game (ssg) untuk pemain usia 15-17 tahun.*
- Rivai Prastio, P., Passing, K., Dominasi, T., Possession, B., Cabang, D., Sepak, O., Prastio, R., Palmizal, A., Saputra, A., & Jambi, U. (2025). *E-issn 2830-5752.* 5(1), 39–46.
- Roja Subarja, Rizki Aminudin , Nana Suryana Nasution , Latihan, M., Dapat, D., Solusi, M., Meningkatkan, U., Dasar, T., & Sepakbola, P. (2022). *Jurnal Patriot.* 4, 252–260. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Saefuloh, A. (2025). *MODEL LATIHAN KETERAMPILAN PASSING SEPAK BOLA UNTUK SISWA MADRASAH ALIYAH.* 2.
- Sony, T., Yudi, A. A., Irawan, R., & Okilanda, A. (n.d.). *Pengaruh Latihan Passing Combination Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pemain U-12 SSB Balai Baru Padang The Effect of Combination Passing Training on the Passing Accuracy of U-12 Soccer Players at Balai Baru Elementary School , Padang.* 1–13.
- Sumantri, A. (2022). *Survei minat siswa dakam permainan sepak bola kelas v di sekolah dasar negeri 140 seluma.* 3(1), 62–66.
- Triawan, E., Suarna, N., & Dikananda, A. R. (2024). *KLASIFIKASI TIPE PENYERANG SEPAK BOLA LIGA INGGRIS BERDASARKAN DATA STATISTIK PEMAIN MENGGUNAKAN METODE NAIVE BAYES.* 8(2), 1809–1814.
- Verina, N., Putri, W., Iswanto, H., & Adelia, T. (2024). *Journal of Research Applications in MEMBANGUN KEDISIPLINAN MELALUI SEPAK BOLA.* c, 77–82.
- Yulianto, P. F., Budiyo, K., Iskandar, M. I., Santoso, A. B., & Gunadi, D. (2023). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass Pada Permainan Sepak Bola.* 8(1), 65–73.