



## **Pengaruh *Pass And Move Training* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* dan *Control* Atlet Sepak Bola U-15 di Akademi R19 Kendal Tahun 2022**

**Adi Riswanto,<sup>1✉</sup> Martin Sudarmono<sup>1</sup>**

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Article History**

Received : January 2023  
Accepted : November 2023  
Published : November 2023

### **Keywords**

*Pass and move training, passing ability and control, athlete U15 Akademi R19 Kendal*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pass and move training terhadap peningkatan kemampuan passing dan control atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal. Metode penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan populasi dan sampel sebanyak 20 atlet. Hasil penelitian hipotesis pertama diperoleh sebesar  $19,304 > t$  tabel 2,093 dengan presentase peningkatan 33% sehingga ada peningkatan kemampuan passing pada atlet sepak bola u-15 akademi r19 kendal. Hipotesis kedua diperoleh nilai t hitung sebesar  $9,037 > t$  tabel 2,093 dengan presentase peningkatan 28% sehingga ada peningkatan kemampuan control pada atlet sepak bola u-15 akademi r19 kendal. Simpulan terdapat pengaruh latihan pass and move training terhadap kemampuan passing pada atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal. Terdapat juga pengaruh latihan pass and move training terhadap kemampuan control pada atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal. Sehingga pass and move training dapat menjadi referensi pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan passing dan control atlet.

### **Abstract**

*The aim of the study was to determine the effect of pass and move training on improving the passing and control abilities of U-15 football athletes at the Kendal R19 Academy. The research method uses experimental research with a population and sample of 20 athletes. The results of the first hypothesis research obtained were  $19.304 > t$  table 2.093 with a percentage increase of 33% so that there was an increase in passing ability in the U-15 football athlete at the Kendal Academy of R19. The second hypothesis is that the t value is  $9.037 > t$  table 2.093 with a percentage increase of 28% so that there is an increase in the ability to control the U-15 football athletes at the Kendal Academy of R19. In conclusion, there is an effect of pass and move training on passing ability in U-15 soccer athletes at Kendal R19 Academy. There is also the effect of pass and move training on the control ability of U-15 soccer athletes at the Kendal R19 Academy. So that pass and move training can be a training reference that can improve the athlete's passing and control abilities.*

### **How To Cite:**

Riswanto, A., & Sudarmono, M. (2023). Pengaruh *Pass And Move Training* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* dan *Control* Atlet Sepak Bola U-15 di Akademi R19 Kendal Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 213-218.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang dikerjakan oleh individu secara sadar dengan teknik tertentu untuk membentuk tubuh yang diinginkan dengan intensitas, batas waktu dan sesuai tujuan tertentu (Palar, 2015). Olahraga pada era sekarang ini sudah menjadi tren dikalangan anak-anak hingga orang dewasa sampai kalangan orang tua. Menurut UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem olahraga Nasional, olahraga bisa di kelompokkan menjadi 3 antara lain olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (Mohamad Annas, 2021). Olahraga pendidikan dapat diartikan yaitu olahraga yang bertujuan mendidik dan olahraga rekreasi yaitu olahraga yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan. Sedangkan olahraga prestasi adalah olahraga yang bertujuan memperoleh prestasi setinggi mungkin. Olahraga suatu hal yang sudah menjadi aktivitas rutin bagi berbagai elemen masyarakat, olahraga banyak disukai penonton maupun pelaku olahraga itu sendiri (Sulitio., 2019) Contohnya saja olahraga sepak bola, basket, volley, badminton.

Sepak bola adalah olahraga yang paling banyak di gemari masyarakat, termasuk yang paling populer di Indonesia. Olahraga sepak bola adalah olahraga kelompok yang banyak sekali disukai masyarakat berbagai kalangan baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa bahkan kalangan orang tua menyukai olahraga ini (Ipang Setiawan, 2022). Permainan sepak bola banyak dimainkan di banyak kota-kota besar atau kota-kota kecil bahkan pelosok desa memainkan olahraga beregu ini. Peminatnya bisa terbilang banyak, hampir seluruh kalangan masyarakat mengetahui olahraga sepak bola tidak halnya di masyarakat kita, sepak bola juga sangat populer dikalangan masyarakat Eropa. Bisa dilihat dari banyaknya penonton saat ada pertandingan sepak bola (Harsono, 2022)

Prestasi timnas Indonesia masih sangat buruk. Hal ini menjadi pertimbangan serius bagi pemerintah yang perlu banyak pembenahan di berbagai sektor, antara lain sektor pelatih, sektor kompetisi yang baik, sarana dan prasarana, dan

didukung penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan serta target baik segi prestasi ataupun pembinaan yang masih kurang jelas (Cahyo Yuwono, 2021). Sehingga hal ini dapat menghambat prestasi itu sendiri. Selain berbagai faktor pembenahan yang harus di perhatikan, antara lain kualitas penguasaan teknik dasar pemain itu sendiri. Shin tae-yong (pelatih timnas Indonesia) mengungkapkan kualitas pemain Indonesia terutama *passing* masih buruk ([www.kompas.com](http://www.kompas.com)). Kualitas penguasaan teknik dasar Pemain yang baik akan menghasilkan prestasi yang baik juga. Kualitas penguasaan teknik dasar Pemain sepak bola yang baik yaitu pemain sepak bola yang memiliki penguasaan teknik dasar yang baik juga. Sebuah tim sepak bola bisa dikatakan baik permainannya, apabila tim tersebut memiliki pemain-pemain dengan teknik dasar bermain sepak bola yang baik (Prabowo, 2013).

Kelemahan atlet sepak bola dalam mengumpan dan menghentikan bola bisa menjadi faktor utama kegagalan tim dalam pertandingan. Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola (Febrianto, 2017). Kualitas penguasaan teknik dasar pemain sepak bola yang baik bisa terbilang baik jika atlet sepak bola memiliki teknik dasar dalam bermain sepak bola yang baik serta memiliki mental yang kuat dan memiliki tujuan dalam bermain sepak bola yang jelas serta tidak minim melakukan banyak kesalahan saat pertandingan serta kondisi fisik yang bagus (Muhammad Irfan, 2020).

Dalam pembinaan atlet sepak bola, kelompokan dari usia masing-masing anak sesuai dengan kebutuhan (Rio Prasetya, 2019). Kebutuhan setiap kelompok anak berbeda-beda, contohnya saja pada anak usia 12 tahun kebawah masih ditekankan dengan teknik dasar *passing*, *dribble* dan *control* bola. Sedangkan anak usia 15 tahun keatas sudah mulai masuk pada kondisi fisik, teknik dan strategi bermain bola (Aji, 2021). Sehingga pada anak usia 15 tahun harapannya sudah menguasai teknik *passing* dan *control* dengan baik. Sedangkan pada anak usia 12 tahun kebawah merupakan usia paling baik dalam melatih teknik dasar *passing*, *dribble* dan teknik

*control* bola (Sudarmono, 2021). sehingga pada usia 12 tahun keatas tinggal mematangkan teknik serta ada sedikit penekanan pada kondisi fisik dan pemahaman tentang taktik dalam bermain sepak bola (Donny Wira Yudha K, 2020).

Berikut hasil studi pendahuluan *passing* dan *control* :

**Table 1. Hasil Tes Studi Pendahuluan *passing***

Responden	Kemampuan <i>Passing</i>	Kategori
1	9	Kurang
2	10	Kurang
3	8	Kurang
4	9	Kurang
5	10	Kurang
6	8	Kurang
7	10	Kurang
8	9	Kurang
9	9	Kurang
10	11	Sedang
11	9	Kurang
12	11	Sedang
13	11	Sedang
14	9	Kurang
15	7	Kurang
16	11	Sedang
17	9	Kurang
18	10	Kurang
19	8	Kurang
20	10	Kurang

**Table 2. Hasil Tes Studi Pendahuluan *control***

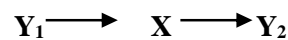
responden	Kemampuan <i>Control</i>	Kategori
1	7	Kurang
2	8	Kurang
3	8	Kurang
4	7	Kurang
5	9	Kurang
6	7	Kurang
7	9	Kurang
8	8	Kurang
9	9	Kurang
10	10	Kurang
11	9	Kurang
12	11	Kurang
13	9	Kurang
14	8	Kurang
15	7	Kurang
16	10	Kurang
17	8	Kurang
18	10	Kurang

responden	Kemampuan <i>Control</i>	Kategori
19	7	Kurang
20	10	Kurang

**METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel bebas yaitu metode *pass and move training* terhadap variabel terikat yaitu peningkatan kemampuan *passing* dan *control* pada pemain sepak bola. Oleh karena itu, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Rancangan penelitian eksperimental bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas. Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang memberikan peng-ujian hipotesis yang paling ketat dan cermat (Sugiyono, 2017). Meskipun rancangan korelasional dan kausal komparatif dapat mengungkapkan hubungan antar variabel, rancangan eksperimental digunakan secara khusus untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat.

Adapun desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan sampel tidak terpisah, dimana peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Keterangan :

Y<sub>1</sub>: Pengukuran Awal (*pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y<sub>2</sub> : Pengukuran Akhir (*Postest*)

Berdasarkan gambaran desain penelitian di atas, suatu kelompok sebelum dikenai perlakuan tertentu (X) diberi *pretest*, kemudian setelah perlakuan (*treatment*) diberikan, dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu. Pengujian sebab-akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *postest*. Namun tetap tanpa melakukan

pembandingan dengan pengaruh perlakuan yang dikenakan pada kelompok lain (kelompok kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan di lapangan stadion Madya Kendal, kecamatan Kendal, kabupaten Kendal. Berikutnya dilakukan tindakan selama 14 kali pertemuan. Tindakan dilakukan dilapangan stadion Madya Kendal, lalu mengambil *posttest*, *posttest* dilaksanakan juga dilapangan stadion Madya Kendal.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Hasil statistik data penelitian kemampuan *passing* dan *control* atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal, dapat dilihat pada tabel dan diagram sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Penelitian *Posttest Passing***

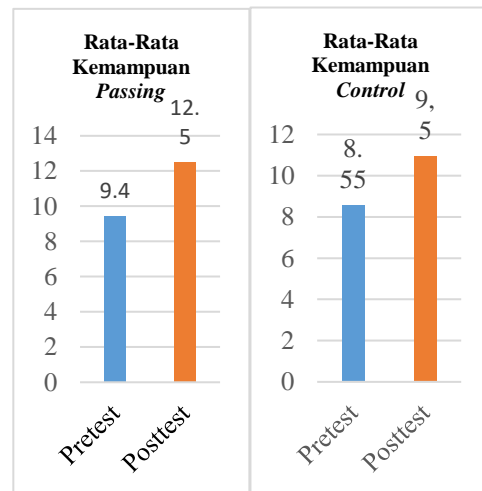
Responden	Kemampuan <i>Passing</i>	Kategori
1	13	Sedang
2	14	Sedang
3	12	Sedang
4	11	Sedang
5	13	Sedang
6	12	Sedang
7	13	Sedang
8	12	Sedang
9	13	Sedang
10	14	Sedang
11	12	Sedang
12	14	Sedang
13	13	Sedang
14	11	Sedang
15	11	Sedang
16	14	Sedang
17	12	Sedang
18	13	Sedang
19	11	Sedang
20	12	Sedang

**Tabel 4. Hasil Penelitian *Posttest Control***

responden	Kemampuan <i>Control</i>	Kategori
1	12	Sedang
2	13	Sedang

responden	Kemampuan <i>Control</i>	Kategori
3	10	Sedang
4	9	Kurang
5	11	Sedang
6	10	Kurang
7	11	Sedang
8	10	Kurang
9	11	Sedang
10	12	Sedang
11	10	Kurang
12	13	Sedang
13	11	Sedang
14	9	Kurang
15	9	Sedang
16	14	Sedang
17	9	Kurang
18	12	Sedang
19	11	Sedang
20	12	Sedang

Jika diperhatikan melalui diagram dapat diketahui rata-rata kemampuan *passing* dan *control* atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal sebagai berikut :



**Gambar 1. Diagram rata-rata *passing* dan *control***

Presentase peningkatan kemampuan *passing* dan *control* sebagai berikut :

Variabel	Pretest	Posttest	Mean diferent	Presentase peningkatan
Data kemampuan <i>passing</i>	9,4	12,5	3,1	33%
Data kemampuan <i>control</i>	8,55	10,95	2,4	28%

## Pembahasan

Kelemahan atlet dalam mengumpan maupun menghentikan bola bisa menjadi faktor utama kegagalan tim dalam suatu pertandingan. Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* seorang atlet sepak bola di butuhkan metode latihan yang bagus serta efisien agar kemampuan dapat meningkat dengan baik. Metode *pass and move training* ialah suatu metode pelatihan guna meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* seorang atlet sepak bola. Didapatkan hasil untuk *pretest passing* sebanyak 16 anak untuk kategori kurang dan 4 anak untuk kategori sedang. Sedangkan hasil pada saat *posttest* adalah 20 anak mendapatkan kategori sedang. Hasil untuk *pretest control* adalah 19 anak kategori kurang dan 1 anak kategori sedang. Sedangkan pada saat *posttest* didapatkan hasil 12 anak untuk kategori sedang dan 8 anak untuk kategori kurang.

### 1. Pengaruh Latihan *Pass And Move Training* Terhadap *Passing*

*Passing* atau mengumpan bola adalah Gerakan teknik dasar sepak bola yang menggunakan anggota tubuh khususnya kaki untuk mengumpan bola ke pemain lain dalam satu tim untuk memberi kesempatan menguasai bola (Ohoirat, 2018). Dalam penelitian pengaruh *pass and move training* terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *control* atlet sepak bola U-15 di akademi R19 Kendal memperoleh hasil analisis uji t pada hipotesis pertama diperoleh nilai t hitung sebesar  $19,304 > t$  tabel 2,093, serta nilai p sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan hasil penelitian didapati presentase peningkatan kemampuan *passing* dengan latihan *pass and move training* memperoleh hasil sebesar 33%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pass and move training* terhadap kemampuan *passing* pada atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal.

### 2. Pengaruh Latihan *Pass And Move Training* Terhadap *control*

Menerima bola bisa diartikan dengan menangkap bola, menguasai bola atau

menghentikan bola. Mengontrol bola bisa dengan bagian tubuh mana saja selain tangan dan lengan. Pada dasarnya mengontrol bola ialah gerakan menghentikan laju bola sehingga bola dapat berhenti dan kemudian di kuasai dengan baik. Pada gerakan mengontrol bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain seperti cara menggunakan kaki, menggunakan dada dan menggunakan paha. Mengontrol bola yang paling efektif yaitu dengan menggunakan kaki. Mengontrol bola dengan menggunakan kaki lebih efektif karena bisa menambah kecepatan saat bermain bola.

Pengaruh *pass and move training* terhadap peningkatan kemampuan *control* atlet sepak bola U-15 di akademi R19 Kendal memperoleh hasil uji hipotesis kedua bahwa analisis uji t pada hipotesis kedua diperoleh nilai t hitung sebesar  $9,037 > t$  tabel 2,093 dengan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan hasil penelitian didapati presentase peningkatan kemampuan kemampuan *control* dengan latihan *pass and move training* memperoleh hasil sebesar 28%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pass and move training* terhadap kemampuan *control* pada atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal.

## SIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh peningkatan kemampuan *passing* dengan latihan *pass and move training*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pass and move training* terhadap kemampuan *passing* pada atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal.

Hasil penelitian juga diperoleh peningkatan kemampuan *control* dengan latihan *pass and move training*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pass and move training* terhadap kemampuan *control* pada atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal.

Sehingga *pass and move training* disarankan dapat menjadi referensi materi untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* atlet.

## REFERENSI

- Aji, B. S. (2021). Pembinaan Sepak Bola Usia Dini Di Sekolah Sepak Bola Peta Kabupaten Kediri. *jurnal prestasi olahraga*, 89-94.
- Cahyo Yuwono, R. F. (2021). Pola pembinaan akademi sepak bola satria kencana serasi di kabupaten semarang. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 65-71.
- Donny Wira Yudha K, A. A. (2020). Hubungan kehadiran orang tua dan supporter di arena bertanding terhadap tingkat motivasi atlet pelajar dalam bertanding sepak bola usia 12-15 tahun kabupaten pemalang. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 222-227.
- Febrianto, F. (2017). Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Harsono, M. I. (2022). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun di SSB CAMBUG kota Semarang. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 614-623.
- Ipang Setiawan, R. R. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Klub Sepak Bola Di Kebumen. *Indonesia Journal for physical Education and Sport*, 97-106.
- Mohamad Annas, M. J. (2021). Pembinaan Prestasi olahraga sepak bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara tahun 2021. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 46-53.
- Muhammad Irfan, R. Y. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 720-731.
- Ohoirat, H. N. (2018). Belajaran Passing Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur. *Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.*, 30-40.
- Palar, C. D. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 316-321.
- Prabowo, A. (2013). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Di Rantai Baja Kota Purwodadi. *Jurnal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 311-322.
- Rio Prasetya, A. (2019). Pembinaan Prestasi Olahraga. *Jurnal Patriot*, 645-660.
- Sudarmono, R. J. (2021). Pengaruh passing sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak terhadap ketepatan passing di SSB Tugumuda Semarang. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 35-38.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif.* Bandung: &D.Bandung: Alfabeta,CV.
- Sulitio. (2019). Analisis Kemampuan teknik dasar passing, dribbling, dan shooting pada pemain sepak bola SSB putra U10-U12 tahun di kabupaten kaur. *jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 205-214.