



Pengaruh Latihan *Circle Passing* dan *Y Passing Pattern* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Mitra Sampangan U-12

Vicky Tri Firmansyah^{1✉}, Martin Sudarmono², Mohamad Annas³, Fery Darmanto⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 26 June 2024
Accepted : September 2024
Published : Desember 2024

Keywords

SSB, *Circle Passing*, *Y Passing Pattern*, *Passing*.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Circle Passing* dan *Y Passing Pattern* terhadap akurasi passing pemain SSB Mitra Sampangan U-12. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian ini adalah "two group pretest post-test design". Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Mitra Sampangan U-12 yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji T menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat kenaikan nilai rata-rata (*mean*) dari pelaksanaan tes *passing* setelah dilaksanakannya latihan *Circle Passing* dan *Y Passing Pattern*. Pada kelompok latihan *Circle Passing* memiliki nilai rata-rata *pretest* sebesar 5,10 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 6,60 dengan presentase peningkatan sebesar 29% dan latihan *Y Passing Pattern* memiliki nilai rata-rata *pretest* sebesar 4,90 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 6,70 dengan presentase peningkatan sebesar 36%. Berdasarkan hasil data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Circle Passing* dan *Y Passing Pattern* sama-sama memiliki pengaruh terhadap kemampuan akurasi *passing* para pemain. Latihan *Y Passing Pattern* lebih baik dibandingkan latihan *Circle Passing* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Mitra Sampangan U-12.

Abstract

This study aims to determine the effect of *Circle Passing* and *Y Passing Pattern* training on the passing accuracy of SSB Mitra Sampangan U-12 players. This type of research is quantitative research with experimental methods. The design of this research is "two group pretest post-test design". The population and sample in this study were all SSB Mitra Sampangan U-12 players totaling 20 people. Sampling in this study was done with total sampling technique. The data analysis technique used in this study is the T test using SPSS 25. The results stated that there was an increase in mean of the passing test after the implementation of *Circle Passing* and *Y Passing Pattern* training. The *Circle Passing* training group has a pretest average value of 5.10 and a posttest average value of 6.60 with a percentage increase of 29% and *Y Passing Pattern* training has a pretest average value of 4.90 and a post-test average value of 6.70 with a percentage increase of 36%. Based on the results of the research data, it can be concluded that *Circle Passing* and *Y Passing Pattern* exercises both have an influence on the passing accuracy of the players. *Y Passing Pattern* training is better than *Circle Passing* training on the passing accuracy of SSB Mitra Sampangan U-12 players.

How To Cite:

Firmansyah, V. T., Sudarmono, M., Annas, M., & Darmanto, F., (2024). Pengaruh Latihan *Circle Passing* dan *Y Passing Pattern* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Mitra Sampangan U-12. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 699-704

PENDAHULUAN

Sepak bola, salah satu olahraga paling menonjol di seluruh dunia, pelatih adalah bagian dari profesional yang sangat tinggi identifikasi bakat dan sistem pengembangan (Mohamad et al., 2022). Sepak bola tidak hanya populer tetapi juga berfungsi sebagai alat pemersatu bangsa. Permainan ini berkembang pesat karena dapat dimainkan oleh semua kalangan tanpa memandang jenis kelamin. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sudarmono et al., 2020).

Sepak bola di Indonesia memiliki peran penting sebagai ajang olahraga prestasi dan hiburan, serta menjadi perekat masyarakat. PSSI sebagai asosiasi sepak bola Indonesia berperan dalam menciptakan kompetisi yang bertujuan meningkatkan kemampuan pemain. Pembinaan olahraga prestasi ada beberapa tahap yang harus di tempuh mulai dari tahap pengenalan, tahap pemantauan, tahap pembinaan, pembinaan bakat, dan peningkatan prestasi (Manan & Yuwono, 2023). Pembinaan dan pengembangan prestasi dalam sepak bola dilakukan secara berjenjang dan berkesinambungan, pentingnya evaluasi berkala dari tahap penjarangan hingga program latihan (Arwandi et al., 2020). Program latihan dilakukan secara kontinyu mendekati sebuah kejuaraan latihan semakin intens dilakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Ghozali et al., 2017).

Pengembangan sepak bola perlu dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan untuk membentuk pemain handal di masa depan (Soniawan et al., 2022). Permainan sepak bola memerlukan penguasaan teknik dasar baik dengan maupun tanpa bola. Teknik ini mencakup kontrol tubuh, *dribbling*, *passing*, dan keterampilan lainnya yang sangat penting untuk memperoleh hasil terbaik.

Saat ini permainan sepakbola berkembang sangat pesat, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi bibit usia dini agar nantinya bisa membanggakan negara untuk berprestasi didunia sepakbola baik dalam negeri maupun luar negeri (Mohamad et al., 2022). Sekolah Sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet (Liansyah, 2023). Sekolah sepak bola memainkan peran penting dalam mencetak pemain berkualitas. Pembinaan yang efektif memerlukan perhatian khusus dari pelatih terhadap karakteristik dan perkembangan setiap pemain. Sistem pembinaan yang dilakukan adalah bertujuan untuk memperoleh hasil yang baik dalam meningkatkan prestasi atlet (Candra & Rumini, 2016).

Keberhasilan suatu pembinaan sangat ditentukan oleh kualitas SDM (atlet dan pelatih) yang dibina dan yang membina atau pelatih. Kualitas pelatih, faktor pendukung seperti sarana dan prasarana, faktor profesionalisme pengelolaan menjadikan pembinaan olahraga harus dipegang oleh orang-orang yang memiliki kompetensi (Rumini, 2015). Kompetensi pelatih

dan profesionalisme dalam pengelolaan sangat penting dalam pembinaan olahraga.

SSB berfungsi untuk mengembangkan bakat pemain sejak usia dini, memberikan dasar bermain sepak bola yang benar, serta membentuk sikap dan perilaku yang baik (Selviana & Dwi, 2022). SSB Mitra Sampangan merupakan salah satu SSB yang berkembang pesat di kota Semarang, dengan program latihan rutin yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan dasar pemain.

Keterampilan dasar sepak bola, seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* sangat penting untuk dikuasai sejak dini. Teknik *passing* yang baik sangat krusial dalam permainan sepak bola untuk menciptakan peluang dan mengatur serangan. Kurangnya pemahaman dan penguasaan keterampilan dasar sepak bola menjadi salah satu hal yang menghambat perkembangan pemain sepak bola berbakat (Nursy, 2023). Namun, pada pemain SSB Mitra Sampangan U-12 masih mengalami kesulitan dalam akurasi *passing*, yang disebabkan oleh berbagai faktor teknis dan taktis.

Kemampuan *passing* dalam sepak bola merupakan aspek yang sangat penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengoper bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan (Sibarani & Manurung, 2021). Menurut Nusri (2019) *Passing* adalah suatu keterampilan teknik yang penting bagi seorang pemain untuk dikuasai, alasannya adalah karena *passing* memfasilitasi suatu tim untuk memindahkan bola dengan cepat dan menjaga penguasaan bola di lapangan, *passing* dapat membuka ruang bagi pemain dengan melebar di lapangan, dan *passing*

membuka kemungkinan untuk mencetak gol. Tanpa kemampuan *passing* yang baik dalam sebuah pertandingan, maka waktu di lapangan akan terasa singkat.

Upaya untuk meningkatkan keterampilan *passing*, pelatih harus menggunakan variasi latihan yang menarik dan efektif. Dua metode latihan yang diusulkan adalah *circle passing* dan *Y passing pattern*, yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi dan koordinasi pemain dalam melakukan *passing*. Dengan latihan yang tepat, pemain dapat menguasai teknik *passing* dengan baik dan mengurangi kesalahan di lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circle passing* dan *Y passing pattern* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Mitra Sampangan U-12. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pembinaan sepak bola usia dini, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik *passing*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Desain penelitian ini adalah “*Two Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet sepak bola SSB Mitra Sampangan usia 12 Tahun yang berjumlah 20 atlet. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu peneliti menggunakan teknik *Total Sampling*, jadi sampel yang digunakan sebesar 20 atlet. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *tes passing*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji t yaitu *paired sample t-test* dengan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh Latihan *Circle Passing* Terhadap Akurasi *Passing*

Tabel 1 Uji t Kelompok *Circle Passing*

Kelompok	Rata – rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>PreTest</i>	5,10	9,0	2,2	0,0	1,5	29
<i>Post Test</i>	6,60	00	62	00		%

Berdasarkan dengan hasil uji *Paired Sample T Test* diatas dapat diketahui bahwa variabel *Circle Passing* mendapatkan hasil t hitung 9,000 dan t tabel 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ dan nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$. Dengan demikian menandakan bahwa hipotesis alternatif yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Circle Passing* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Mitra Sampangan U-12” **diterima** dan memiliki presentase peningkatan 29%. Latihan *circle passing* membuat pemain aktif bermain bola dalam skema lingkaran, memungkinkan mereka memiliki pandangan luas terhadap teman dan bola. Latihan ini meningkatkan kemampuan *passing* dalam intensitas tinggi, baik dengan atau tanpa kontrol. Menurut Nusri (2019), *passing* adalah keterampilan penting yang memungkinkan tim memindahkan bola dengan cepat, menjaga penguasaan bola, membuka ruang di lapangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Latihan ini fokus pada penggunaan kaki dan melatih pemain untuk merespons bola dengan cepat, sehingga meningkatkan kemampuan *passing* mereka secara efektif.

2. Pengaruh Latihan *Y Passing Pattern* Terhadap Akurasi *Passing*

Tabel 2 Uji t Kelompok *Y Passing Pattern*

Kelompok	Rata – rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>PreTest</i>	4,90	7,2	2,2	0,0	1,8	36
<i>Post Test</i>	6,70	16	62	00		%

Berdasarkan dengan hasil uji *Paired Sample T Test* diatas dapat diketahui bahwa variabel *Y Passing Pattern* mendapatkan hasil t hitung 7,236 dan t tabel 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ dan nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$. Dengan demikian menandakan bahwa hipotesis alternatif yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Y Passing Pattern* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Mitra Sampangan U-12” **diterima** dan memiliki presentase peningkatan 36%. Latihan *Y passing pattern* adalah latihan sepak bola dinamis yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan *passing*, kontrol bola, dan kerja sama tim. Pemain membentuk pola Y di lapangan untuk mendorong operan yang cepat dan tepat sambil menekankan gerakan dan posisi pemain. Latihan ini melatih akurasi *passing* dan penempatan posisi tubuh saat menerima bola dan melakukan operan. Model latihan ini fokus pada *precision* dan *timing* dalam pola *passing* yang terstruktur, membantu pemain mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan situasi pertandingan sebenarnya.

3. Perbandingan Latihan *Circle Passing* dan *Y Passing Pattern* Terhadap Akurasi *Passing*

Berdasarkan data penelitian, latihan *Y Passing Pattern* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* dibandingkan dengan latihan *Circle Passing* pada pemain sepakbola SSB Mitra Sampangan U-12. Latihan *Y Passing Pattern*

menunjukkan peningkatan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 1,8 dengan presentase peningkatan 29%, sedangkan *Circle Passing* hanya menunjukkan peningkatan sebesar 1,5 dengan presentasi peningkatan 36%. Menurut Nusri (2019), *passing* adalah keterampilan penting yang memungkinkan tim untuk memindahkan bola dengan cepat, menjaga penguasaan bola, membuka ruang di lapangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan beban yang bertambah secara bertahap dapat meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental pemain (Hakim et al., 2020).

Latihan *Circle Passing* melibatkan pemain dalam skema lingkaran yang membantu mereka memiliki ruang pandang luas dan meningkatkan kemampuan *passing* dalam intensitas tinggi. Pada latihan *Circle Passing* pola latihannya tidak terstruktur. Namun, latihan *Y Passing Pattern* lebih efektif karena melibatkan pemain dalam pola Y yang menuntut operan cepat dan tepat serta penekanan pada gerakan dan posisi tubuh yang sesuai dengan situasi pertandingan sebenarnya. Latihan *Y Passing Pattern* lebih menekankan pada *precision* dan timing, membantu pemain mengoper bola dengan akurasi tinggi dalam kondisi yang lebih dinamis dan realistis dan pada latihan *Y Passing Pattern* pola latihannya terstruktur.

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Circle Passing* terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB Mitra Sampangan U-12, dengan

selisih nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 1,5 dan peningkatan persentase sebesar 29%. Sedangkan, juga ada pengaruh latihan *Y Passing Pattern* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Mitra Sampangan U-12, dengan selisih nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 1,8 dan peningkatan persentase sebesar 36%. Latihan *Y Passing Pattern* lebih baik dibandingkan latihan *Circle Passing* dalam meningkatkan akurasi *passing*, dengan selisih nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 1,8 dan peningkatan persentase sebesar 36%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.05022011>
- Candra, A., & Rumini. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2).
- Ghozali, P., Sulaiman, & Pramono, H. (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(7), 76–82. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0APembinaan>
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Liansyah, A. M. (2023). Efektivitas Tendangan Pinalti Di Ssb Sekundang Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 4(1), 76–80. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i1.3861>
- Manan, M. F. R., & Yuwono, C. (2023). Survei Pembinaan Prestasi Sepak Bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal*

- for *Physical Education and Sport*, 4(2), 493–499.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.53899>
- Mohamad, A., Soegiyanto, K., Taufiq, H., Mugiyo, H., & Ks. (2022). *Implementasi Antropometri, Biomotor dan Psikologi*. 679–685.
- Nursy, M. I. (2023). Pengaruh Latihan Speed, Agility Dan Ball Felling Terhadap Kemampuan Dasar Teknik Dribbling Ssb Putra Kukar Karangtengah Kec. Kaliwungu Kab. Kendal. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, November, 2173–2182.
<https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/4613%0Ahttps://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/download/4613/3361>
- Nusri, A. (2019a). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Teori Dan Praktek Sepak Bola Efektif*.
<https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.32728>
- Nusri, A. (2019b). *Teori dan Praktek Sepak Bola Efektif*. Cipta Prima Nusantara.
- Rumini. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 20–27.
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1–7.
- Sibarani, M. A., & Manurung, J. S. R. (2021). Difference in The Influence of Practice Regulating Passes and Regulating The Game Against The Accuracy of Passing in Junior Football Players. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 75–83.
<https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.227>
- Soniawan, V., Setiawan, Y., Edmizal, E., Haryanto, J., & Arifan, I. (2022). The Football Passing Technique Skills. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 80.
<https://doi.org/10.31851/hon.v5i1.6503>
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, S. (2020). Sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 64–75.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/14478>