

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SEPAK BOLA SSB LALAN U-10

Adika Hidayat Saputra¹, Ridho Bahtra², Hadi Pery Fajri³, Wilda Welis⁴

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Corresponding Author. Email: adikahidayat99@gmail.com

*Email Author: adikahidayat99@gmail.com, ridhoBahtra@fik.unp.ac.id,
hadiperyfajri@fik.unp.ac.id, wildawelis@fik.unp.ac.id

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Abstrak: Rendahnya kemampuan passing pemain sepak bola U-10 SSB Lalan FC menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini. Banyak faktor yang melatarbelakangi hal ini, antara lain Bakat, kekuatan fisik, fasilitas dan infrastruktur, keterampilan pelatih, dan motivasi pemain selama pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan target mempengaruhi akurasi passing pemain sepak bola U-10 SSB Lalan FC. Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimental dan bersifat kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 27 pemain sepak bola U-10 SSB Lalan FC. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Dengan demikian, sampel penelitian terdiri dari 15 orang. Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan pre-test (tes pertama) dan post-test (tes akhir). Metode analisis data penelitian ini menggunakan uji Normalitas dan Homogenitas. Dengan skor masing-masing 0,100 dan 0,709, uji normalitas data pre-test dan post-test menunjukkan data cukup normal berdasarkan pengolahan data. yang berdistribusi normal karena nilai taraf signifikansinya sebesar 0,05. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji homogenitas data pre-test dan post-test yang berdistribusi normal karena nilai taraf signifikansinya sebesar 0,05. Dengan demikian, latihan target berpengaruh terhadap ketepatan passing pemain sepak bola U-10 SSB Lalan Fc.

Kata Kunci: Latihan Target, Akurasi *Passing*, Sepakbola

THE EFFECT OF TARGET TRAINING ON PASSING ACCURACY OF U-10 SSB LALAN FOOTBALL PLAYERS

Abstract: The inferior passing skill of the SSB Lalan FC U-10 football players is the issue in this study. Numerous elements contribute to this, including player motivation during training, coach skills, infrastructure and facilities, talent, and physical prowess. The purpose of this study is to determine if target training has an impact on SSB Lalan FC U-10 football players' passing accuracy. Quantitative research using experimental approaches is what this study is. The study's population consisted of 27 SSB Lalan FC U-10 football players. Purposive sampling is the method of sampling. Thus, 15 participants made up the study's sample. This study employed pre-

tests (the beginning test) and post-tests (the final test) to gather data. This study's data analysis method makes use of the Normality and Homogeneity tests. According to the data processing, the pre-test and post-test normality test findings showed normal significant data at 0.100 and 0.709. Because it exceeds the 0.05 significance threshold, it is considered regularly distributed. As shown by the significant data findings of 0.055 in the pre-test and post-test homogeneity test results, which are higher than the significance threshold of 0.05 and demonstrate a normal distribution. Thus, target training has an impact on the passing accuracy of SSB Lalan FC U-10 football players.

Keywords: Target Practice, *Passing Accuracy*, Football

PENDAHULUAN

Olahraga didefinisikan dalam Undang-Undang No. 11 Tahun 2022, Pasal 1, sebagai setiap kegiatan yang mengintegrasikan dan secara sistematis melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa untuk mempromosikan, memelihara, dan mengembangkan potensi fisik, spiritual, sosial, dan budaya seseorang. Semua aspek olahraga memerlukan regulasi, instruksi, pelatihan, pengembangan, pengawasan, dan penilaian. Olahraga kompetitif membina dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan menggunakan kompetisi untuk mencapai tujuan dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Dari semua olahraga, sepak bola adalah salah satu yang dapat digunakan sebagai olahraga prestasi. Menggiring bola, mengoper, menembak, menyundul, juggling, trapping, dan melempar ke dalam adalah beberapa keterampilan mendasar yang harus dimiliki pemain sepak bola (Mielke, 2007: 1). Para ahli mendefinisikan sepak bola dalam berbagai cara. Luxbacher (2011: 2) menyatakan bahwa dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain memainkan pertandingan sepak bola. Setiap tim berusaha untuk mencetak gol melawan lawan sambil mempertahankan gawang. Cara lain untuk memahami sepak bola adalah sebagai permainan di mana dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain berusaha menendang bola ke gawang tim lawan menggunakan bagian tubuh mana pun selain tangan dan lengan. Hanya di area penalti di sekitar gawang, kiper diizinkan melakukan kontak fisik dengan bola. Tim yang menang adalah tim dengan gol terbanyak. Sucipto dkk. (2000) menyatakan bahwa dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain berkompetisi dalam permainan sepak bola di lapangan, saat wasit dan hakim garis bertugas memimpin pertandingan sepak bola. Pertandingan sepak bola biasanya berlangsung selama dua periode 45 menit. Menurut Komarudin (2011:3), mengoper adalah proses memanfaatkan komponen kaki tertentu untuk mengoper bola ke rekan setim. Mengoper bola untuk menghasilkan peluang mencetak gol adalah tujuan utama dari mengoper mempersulit lawan untuk menguasainya karena mengoper membuat bola menjauh dari lawan. Luxbacher (2011:11) membedakan antara dua jenis mengoper bola: mengoper saat bola berada saat bola berada di lapisan luar lapangan, dan mengoper di udara. Bahasa Indonesia: Mengoper akan lebih mudah ketika bola berada di tanah dibandingkan ketika berada di udara. Keterampilan dasar merupakan elemen paling krusial dalam sepak bola, klaim Naldi dan Irawan (2020). Mengoper, menggiring bola, menyundul, dan menembak merupakan keterampilan dasar sepak bola. Mengoper ada dua jenis: umpan pendek dan umpan panjang. Festevian (2019:19) mengklaim bahwa mengoper adalah taktik dasar sepak bola yang menggunakan bagian dalam atau luar bola untuk mengirimkan umpan kaki. Menurut Nugraha (2012:72), salah satu aspek terpenting dalam

bermain sepak bola dengan baik adalah mampu memposisikan dan mengoper. Merupakan kebiasaan untuk menggunakan kaki saat mengoper. Mengoper lebih tepat dilakukan dengan bagian dalam kaki. Karena bagian dalam kaki memiliki luas permukaan yang lebih besar daripada punggung kaki, mengoper melatih bagian dalam kaki. Selain itu, mengoper dengan bagian dalam kaki lebih akurat daripada mengoper dengan bagian luar.

Setiap pemain sepakbola harus memiliki kemampuan mengoper bola yang merupakan keterampilan teknik perorangan. Mengoper diartikan sebagai upaya mengoper bola dari pemain ke teman dengan menggunakan kaki atau sebagian kaki (A Sarumpaet dkk., 1992:18). Salah satu komponen teknik menendang adalah mengoper. Keterampilan yang paling umum dalam sepakbola adalah mengoper. Salah satu SSB di Kabupaten Sijunjung adalah SSB Lalan Fc U-10. Anak-anak berusia 10-15 tahun berlatih di SSB Lalan. Djoko Pekik Irianto mendefinisikan latihan sebagai tindakan mempersiapkan tubuh atlet secara metodis untuk mencapai kualitas performa yang optimal melalui tuntutan fisik dan mental yang mantap, terarah, berkembang, dan berulang (2002: 11). Proses peningkatan kemampuan atletik (proficiency) melalui penggunaan peralatan yang berbeda sesuai dengan tujuan dan persyaratan cabang olahraga dikenal dengan istilah latihan (Sukadiyanto 2005: 5). Sebagaimana yang dikemukakan oleh sudut pandang yang disebutkan di atas, masing-masing keterampilan dasar ini saling terkait dan penting bagi setiap pemain sepak bola. Atribut fisik lainnya termasuk stamina, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan fleksibilitas diperlukan untuk melengkapi keterampilan dasar yang dimiliki pemain sepak bola. Bakat dasar setiap pemain sepak bola akan meningkat jika mereka memiliki elemen-elemen ini. Demikian pula, jika elemen-elemen ini tidak ada pada pemain sepak bola, keterampilan dasar mereka juga akan kurang. Hal ini terutama terlihat ketika pemain melakukan passing; mereka tampaknya membuat terlalu banyak kesalahan dan ketidakmampuan mengoper bola ke arah yang diinginkan, yang memberikan keuntungan bagi lawan untuk menguasai bola. Pemain SSB Lalan Fc U-10 telah menerima instruksi passing dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan passing mereka, namun hasil yang diharapkan belum tercapai. Sejumlah elemen, termasuk motivasi pemain selama pelatihan, keterampilan pelatih, infrastruktur dan fasilitas, bakat, dan kecakapan fisik, bertanggung jawab atas peningkatan bertahap tersebut. Untuk mengatasi masalah tersebut di atas, pelatih perlu menyediakan lingkungan pelatihan yang memotivasi pemain untuk menjadi pengumpan yang mahir. Oleh karena itu, pelatih membutuhkan metode pelatihan yang dapat memotivasi pemain untuk menjadi pengumpan yang mahir. Penggunaan pola latihan yang banyak merupakan salah satu bentuk pendidikan yang dapat meningkatkan kelulusan. agar pola latihan dapat dapat meningkatkan akurasi passing pemain SSB Lalan FC U-10.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Pengambilan data dan perlakuan (treatment) dilakukan di SSB Lalan Fc U-10 dari 28 April- 26 Mei 2024. Seluruh pemain SSB Lalan Fc U-10 yang berjumlah 27 pemain menjadi populasi dalam penelitian ini. Sampel dari penelitian ini hanya yang berusia 10 tahun yaitu sebanyak 15 orang, diperoleh dengan menggunakan pendekatan purposive sample, yaitu memilih partisipan penelitian sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian ini mengumpulkan data melalui pengukuran dan pengujian. Penelitian ini menggunakan desain penelitian "pretest-posttest one-group" (Sandjaja, 2006: 124). Sebelum dilakukan perlakuan, dilakukan tes pertama (pre-test) dan setelah dilakukan perlakuan dilakukan tes terakhir (post-test). Namun, sesuai dengan jadwal latihan yang telah

direncanakan, terapi dilakukan sebanyak tiga kali setiap minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap akurasi passing pemain sepak bola SSB Lalan U-10. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil dari pre-test dan post-test kemampuan passing pemain sepak bola SSB Lalan dengan menggunakan tes passing bola rendah sebanyak sepuluh kali dengan jarak penendang sembilan meter dari gawang dan garis belakang sembilan meter. Sampel penelitian terdiri dari 15 atlet yang berusia 10 tahun.

Tabel Distribusi Frekuensi Pre-test

No	Tendangan Masuk	Fa	Fr	Klasifikasi
1	1-2	9	60.0%	Sangat Kurang Baik
2	3-4	5	33.3%	Kurang Baik
3	5-6	0	0.0%	Cukup
4	7-8	0	0.0%	Baik
5	9-10	0	0.0%	Sangat Baik

Dari data di atas dapat dilihat hasil dari uji *pre-test* pada pemain SSB Lalan U-10 dengan menggunakan tes mengoper bola rendah yaitu, sebanyak 9 orang (60.0%) dengan kategori Sangat Kurang Baik, sebanyak 5 orang (33.3%) dengan kategori Kurang Baik, 1 orang pemain (6.7%) tidak ada satu tendanganpun yang masuk, dan kategori Cukup, Baik, dan Sangat baik belum tidak ditemukan dalam pemeriksaan pendahuluan ini. Dari statistik ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing para pemain sepakbola SSB Lalan U-10 masih sangat kurang baik.

Dalam penelitian eksperimen ini, data *post-test* (tes akhir) ini di ambil setelah dilakukan nya treatment (perlakuan) latihan Pemain sepak bola SSB dapat meningkatkan akurasi umpannya dengan menggunakan target Lalan Fc U-10.

Tabel 9. *Post-test* pemain SSB Lalan U-10

No	Tendangan Masuk	Fa	Fr	Klasifikasi
1	1-2	3	20.0%	Sangat Kurang Baik
2	3-4	5	33.3%	Kurang Baik
3	5-6	4	26.7%	Cukup
4	7-8	3	20.0%	Baik
5	9-10	0	0.0%	Sangat Baik

Dari data diatas dapat dilihat hasil dari uji *post-test* pada pemain SSB Lalan Fc U-10 setelah diberikannya treatment (perlakuan) selama 16 kali pertemuan terlihat ada kemajuan dari para pemain SSB Lalan Fc. Sebanyak 3 orang pemain (20.0%) masih tergolong sangat kurang baik. Sebanyak 5 orang (33.3%) termasuk dalam kategori Kurang Baik. Sebanyak 4 orang pemain

(26.7%) sudah termasuk golongan Cukup. Dan 3 orang pemain (20.0%) termasuk golongan baik, sedangkan kategori Sangat Baik masih belum ditemukan dalam penelitian ini.

analisis uji normalitas distribusi skor variabel menggunakan teknik passing pada data uji sebelum dan sesudah. Temuan regresi diuji menggunakan tingkat keyakinan 95% atau tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), yang berfungsi sebagai dasar untuk menerima atau menolak kesimpulan bahwa distribusi data normal. Kontras L_o dengan t_{tabel} dengan menggunakan kriteria : jika L_o lebih besar dari t_{tabel} ($L_o > t_{tabel}$) berarti populasi berdistribusi normal.

Tabel . Hasil Normalitas data *pre-test* dan *post-test*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,246	15	,015	,901	15	,100
Posttest	,110	15	,200*	,961	15	,709

Berdasarkan tabel diatas, mengenai Penilaian normalitas data Shapiro-Wilk dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 23 menyatakan bahwa data hasil sebelum dan sesudah pada pemain SSB Lalan Fc diperoleh signifikansi 0,100 dan 0,709. Dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Dengan menggunakan SPSS 23, uji F mencari homogenitas pada data pra-tes dan pasca-tes pada operan bawah tangan pemain SSB Lalan FC. Dengan menggunakan uji Anova, uji homogenitas menentukan apakah data homogen jika nilai p lebih dari 0,05, dan tidak jika kurang dari 0,05. Hasil uji homogenitas data pra-tes dan pasca-tes pemain SSB Lalan FC adalah sebagai berikut :

Tabel . Hasil Homogenitas data *pre-test* dan *post-test*

ANOVA

Pretest

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	13,900	7	1,986	3,626	,055
Within Groups	3,833	7	,548		
Total	17,733	14			

Berdasarkan tabel diatas, mengenai pengujian Homogenitas data menggunakan ANOVA dilakukan dengan menggunakan SPSS 23 terungkap bahwa terdapat tingkat signifikansi 0,055 pada hasil data sebelum dan sesudah pada pemain SSB Lalan FC. Dengan demikian, data dalam penelitian ini terdistribusi normal. Karena ambang batas signifikansi uji homogenitas lebih besar

dari 0,05, keseluruhan temuan data di atas menunjukkan signifikansi. Penelitian ini berupaya untuk memastikan bagaimana latihan target memengaruhi akurasi passing pemain sepak bola U-10 SSB Lalan FC. Untuk mengetahui bagaimana latihan target memengaruhi akurasi passing pemain sepak bola U-10 SSB, tahap pertama dalam penelitian ini adalah memberikan peserta tes awal, yang juga dikenal sebagai ujian awal Lalan FC mendapatkan data kemampuan *passing* pemain sebelum diberikannya treatment (perlakuan). Selanjutnya peneliti melakukan eksperimen dengan memberikan latihan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat untuk 16 kali pertemuan. Diantara lain dengan variasi latihan seperti umpan knock-down, terowongan, tembak-menembak, dan face-off plastik.

Berdasarkan temuan tersebut, jelaslah bahwa materi pelajaran yang seragam dan diberikan secara teratur secara signifikan memengaruhi kapasitas pemain untuk meningkatkan keterampilan mengoper bola melalui pendekatan latihan target. Latihan mengoper bola berbasis target berdampak pada akurasi mengoper bola pemain sepak bola SSB, menurut penelitian ini Lalan Fc U-10. Berdasarkan perhitungan data bahwa kemampuan *passing* bawah pemain SSB Lalan Fc U-10 sebelum dilakukannya treatment (perlakuan) program latihan terdapat, sebanyak 1 orang (6,7%) tidak ada satu tendangan pun yang masuk, sebanyak 9 orang (60.0%) dikategorikan Sangat Kurang Baik, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan kategori Kurang Baik. Setelah diberikan treatment (perlakuan) kepada para pemain SSB Lalan Fc U-10 sebanyak 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan, sebanyak 3 orang pemain (20.0%) masih dengan kategori Sangat Kurang Baik, sebanyak 5 orang pemain (33,3%) dengan kategori Kurang Baik, sebanyak 4 orang pemain (26,7%) dengan kategori cukup, dan 3 orang pemain (20.0%) sudah dengan kategori Baik.

Dalam permainan Kemampuan yang paling krusial dan penting yang harus dipelajari oleh pemain sepak bola adalah passing. Kemampuan passing sangat penting untuk berinteraksi dengan pemain lain di lapangan. Menurut R Bahtara, passing merupakan teknik dasar yang paling utama dalam sepak bola jika dibandingkan dengan sejumlah teknik dasar lainnya (2022:100). Oleh karena itu, untuk terus meningkatkan kemampuan passing pemain sepak bola SSB, diperlukan latihan yang tepat dan program latihan yang terorganisasi dengan baik Lalan Fc U-10.

Dalam peningkatan akurasi *passing* ini tentu tidak lepas dari beberapa faktor lain, antaranya yaitu program latihan yang dijalankan dengan baik dan metode latihan yang mudah dipahami. Sebelum program latihan ini dijalankan sangat terlihat bahwa kemampuan passing para pemain Sepakbola SSB Lalan Fc ini sangat kurang baik karena banyak yang tidak fokus dan bercanda dalam menjalankan latihan. Namun setelah diberikan program latihan yang terstruktur dan juga bervariasi yang diberi pelatih kemampuan passing para pemain mulai terarah meskipun belum secara keseluruhan pemain memiliki kemampuan passing yang kuat. Namun jika semua pemain semakin rajin dan sungguh- sungguh Semua pemain akan memiliki peluang yang baik untuk memiliki kemampuan passing yang kuat jika mereka berlatih menggunakan strategi ini dan pada intensitas yang tepat. Sehingga dapat disimpulkan dengan program latihan yang telah dijalankan secara terprogram selama penelitian ini dapat meningkatkan akurasi *passing* bawah para pemain SSB Lalan Fc U-10 dengan hasil data signifikan normal 0,100 dan 0,709 pada hasil uji Normalitas data *pre-test* dan *post-test*.

SIMPULAN

Temuan uji normalitas data pra-tes dan pasca-tes, yang terdistribusi normal karena tingkat signifikansinya adalah 0,05, mendukung hipotesis bahwa latihan terarah memiliki dampak pada

akurasi passing pemain sepak bola U-10 SSB Lalan FC. Selain itu, karena ambang signifikansi ditetapkan pada 0,05, hasil uji homogenitas data pra-tes dan pasca-tes terdistribusi secara homogen. Dengan demikian, akurasi passing pemain sepak bola U-10 SSB Lalan FC meningkat sebagai hasil dari instruksi terarah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. A. dkk. 2007. *Pelatih Fisik Level I*. Kemenpora. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga.
- Bahtara, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang : Sukabina Press.
- Festiawan, R., Nurcahyo, P.J., Pamungkas, H. J. (2019). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Akurasi Long Pass Pada Peserta Ektrakurikuler Sepakbola*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9 (1), 18-22.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Sepakbola Soccer Steps to Succes*. Jakarta: Agusta Wibawa Rajagrafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampan Teknik Dasar Pada Atlet SSB (Sekola Sepakbola) Balai Baru Kota Padang*. Performa Olahraga, 5 (1), 39-47.
- Nugraha, Andi Cipta. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Sandjaja dan Heriyanto. 2006. *Panduan Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sarumpaet, A. dkk.1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdik Bud Dirjen Dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto. (2005) *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.