



PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SEPAK BOLA SSB SUNGAI LIMAU

Nabil Hamdani Syafandra¹, Andri Gemaini², Ridho Bahtra³, Alimudin⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : syafandranabil17@gmail.com

Received: artikel dikirim 14 November 2025; Revised: artikel revisi 19 Desember 2025; Accepted: artikel diterima 20 Januari 2026

Nabil Hamdani Syafandra. 2025. *The Effect of Target Training on the Passing Accuracy of Sungai Limau SSB Football Players.*

The Effect of Target Training on Passing Accuracy

Abstract: *The problems in the research include low accuracy of football passing and players do not yet have good passing attributes in the internal game so they cannot provide maximum play and often make mistakes. The purpose of the research is to see the effect of passing training using targets on the passing accuracy of SSB Sungai Limau football players.*

The type of research is quantitative research with a quasi-experimental method. The research method used in this study is a pretest-posttest one group design. The research location is the Sungai Sariak field at the Sungai Limau SSB location, precisely behind the Sungai Limau police station in May - June 2025. The research population is all 31 Sungai Limau SSB players, while the sample uses purposive sampling of 15 people. The data collection technique is the accuracy of football passing. The data analysis technique is descriptive percentage and hypothesis testing (t-test).

The results of the study were obtained in the pretest was in the fairly good category with an average value of 5.53 and the posttest was in the good category with an average of 6.93. There was a 25% increase in passing accuracy from pretest to posttest. The t-test results produced a t table < t table, namely 5.5 < 2.13, so it can be concluded that H0 is accepted, namely there is an effect of training using targets on the passing accuracy of SSB Sungai Limau football players.

Keywords: *Practice, Target, Passing Accuracy, Football.*

Abstrak: Permasalahan pada penelitian diantaranya rendahnya akurasi passing sepakbola dan pemain belum mempunyai atribut *passing* yang baik pada internal *game* sehingga belum dapat memberikan permainan yang maksimal dan sering melakukan kesalahan.. Tujuan penelitiannya yaitu untuk melihat pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB Sungai Limau

Jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *adalah pretest- posttest one group design*. Tempat penelitian di lapangan Sungai Sariak di tempat SSB Sungai Limau tepatnya dibelakang polsek sungai limau pada bulan Mei – Juni 2025.

How to Cite: Nabil Hamdani Syafandra, Andri Gemaini, Ridho Bahtra, Alimudin (2026). Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SSB Sungai Limau . *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(6), 127-133. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Populasi penelitian yakni seluruh pemain SSB Sungai Limau yang berjumlah 31 pemain, sedangkan sampelnya menggunakan purposive sampling sebanyak 15 orang. Teknik pengumpulan data yaitu akurasi passing sepakbola. Teknik analisis data yaitu persentase deskriptif dan uji hipotesis (uji t). Hasil penelitian yang diperoleh yaitu pada pretest berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata 5,53 dan posttest dikategori baik dengan rata-rata 6,93. Terdapat peningkatan sebesar 25% pretest – posttest akurasi passing. Hasil uji t menghasilkan $t_{tabel} < t_{tabel}$ yakni $5,5 < 2,13$ sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima yakni terdapat pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola SSB Sungai Limau.

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

PENDAHULUAN

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan secara implisit menyatakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Sport science merupakan perpaduan dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih (Erfayliana, 2019)

Menurut (Cahyono, 2024) menjelaskan sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci (Pieter Pelamonia, 2020).

Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing dan shooting*), karena jika kita sudah menguasai teknik tersebut mungkin kita bisa bermain sepak bola menjadi handal dan baik. Passing atau operan merupakan operan bola kepada teman satu regu ke teman lain dalam satu regu, diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaan pada waktu pertandingan adalah keterampilan passing.

Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

Untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh, seseorang dapat melakukan aktivitas yang disebut latihan. Selain daripada itu, latihan juga didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban sesuai prinsip-prinsip latihan secara kontinu dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan ataupun keterampilan yang merupakan proses implementasi dari perencanaan materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya (Mubarak, 2019).

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol.

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-foot* merupakan Teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri. Teknik ini di gunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah.

Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut. Nilai-nilai kebersamaan yang menjadi DNA rakyat Indonesia pun dipertimbangkan. Pertimbangan berikutnya yakni kelebihan-kelebihan pemain Indonesia.

(Bile, 2021) juga mengungkapkan bahwasanya aktivitas fisik secara teratur sangat disarankan oleh semua elemen kesehatan sebagai salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyakit kronis dan menjaga kesehatan (Asim, 2020). Dalam upaya menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar, penting untuk memilih olahraga yang sesuai dengan minat dan kebutuhan kita.

Untuk mengembangkan gerak multilateral anak menggunakan bola besar, minimal ada lima hal yang harus disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan, yaitu: ukuran berat, ukuran keliling, tekanan udara, kemenarikan untuk dimainkan anak dan apabila menggunakan game menggunakan peraturan yang sederhana dan menyenangkan (Ali, 2022).

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola sampai jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola di atas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/melayang diudara. Mengoper bola tinggi/melayang diudara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan *short chip* dan operan long *chip*.

Teknik operan (*passing*) *short chip* digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Menggunakan target merupakan latihan yang terprogram bagi pemain sepakbola untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, mental yang teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan bagi pemain sepakbola.

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan pemain untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang, kemudian menempatkan pemain di kedua ujung lapangan, dan seorang pemain di tengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah pemain tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu pemain bertugas mengoper bola melewati kaki pemain yang berada di tengah lapangan dan satu pemain lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan.

Peraturan permainan adalah kelompok pertama berada di dalam lapangan sedangkan kelompok kedua berada di luar garis lapangan. Tugas kelompok yang berada di luar garis lapangan adalah berusaha untuk mengenai sasaran yaitu kaki dari kelompok yang berada di dalam lapangan dengan cara mengoper bola. Sasarannya adalah lutut ke bawah, apabila pemain yang berada di dalam lapangan terkena bola maka pemain tersebut akan menjadi kelompok yang berada di luar lapangan.

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 pemain atau menyesuaikan jumlah pemain yang ada pada SSB tersebut. Delapan pemain tersebut memiliki tugas masing-masing, di mana pemain pertama melakukan *passing* dengan sasaran *aqua* yang berisikan pemberat pasir, sedangkan pemain kedua berada di belakang target. pemain pertama yang selesai melakukan *passing* ke arah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan pemain yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk melakukan.

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Bersifat jangka panjang, jangka pendek dan dalam sesi latihan. Untuk jangka panjang, sasaran latihan umumnya merupakan proses pembinaan jangka Panjang untuk atlet yang masih pemula. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan ketrampilan berbagai gerak dasar dan dasar teknik yang baik.

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respons yang berbeda pula. Pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan: (a) keturunan, atlet mewarisi sifat fisik, mental dan emosi orang tuanya, (b) umur perkembangan, kematangan (umur biologis) setiap atlet tidak sejalan dengan kronologisnya, (c) umur latihan, setiap atlet memiliki kebugaran dan kualitas biomotorik berbeda bergantung kepada lama latihan yang telah diikutinya, (d) kecerdasan, perbedaan akan berpengaruh terhadap kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab beban latihan.

Specific Adaptation to Imposed Demand (SAID) prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan: (a) cabang olahraga, (b) peranan olahragawan, (c) sistem energi, (d) pola gerak, (e) keterlibatan, (f) biomotorik 6) kembali asal reversibel. Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap *training*, akan menurun (*detraining*) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (*retraining*). Agar prestasi atlet tidak *fluktuatif* (naik-turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap *training* akan menurun (*detraining*) Apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (*retraining*) agar prestasi atlet tidak *fluktuatif* (naik-turun) secara drastis. Latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan. Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, hari latihan sedang.

Untuk meningkatkan keterampilan atlet pelatih perlu memberi porsi latihan yang lebih dan model latihan yang terkesan monoton akan membuat atlet mengalami kebosanan, sehingga harus diberi variasi dalam latihan agar sasaran dalam latihan dapat tercapai. Intensitas latihan merupakan ukuran usaha yang dihasilkan oleh seseorang saat melakukan latihan fisik. Sebuah kualitas elemen latihan ditunjukkan oleh intensitasnya, oleh karena itu dalam latihan sangat penting untuk mempertimbangkan intensitas latihan. Intensitas menunjukkan sebuah kualitas elemen latihan.

Time atau durasi dalam berolahraga. Adapun lamanya waktu yang dianjurkan untuk berolahraga dalam olahraga kesehatan yaitu selama 45 menit, dengan rincian 5 menit untuk pemanasan, 30-35 menit latihan inti, dan 5 menit untuk pendinginan. Kemampuan memodifikasi serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan latihan dan sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas latihan, sehingga proses latihan dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak menjenuhkan.

Variasi latihan berguna untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya” (Prayoga, 2022).

Frekuensi latihan dapat berupa jumlah satuan latihan per hari, per minggu, dan bahkan bisa per bulan dengan jumlah frekuensi disesuaikan dengan level kemampuan atlet dan tujuan atau sasaran latihan (Prayoga, 2022). Intensitas latihan merupakan ukuran usaha yang dihasilkan oleh seseorang saat melakukan latihan fisik. Sebuah kualitas elemen latihan ditunjukkan oleh intensitasnya, oleh karena itu dalam latihan sangat penting untuk mempertimbangkan intensitas latihan (Matitaputty, 2019).

METODE

Jenis penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode quasi experimental. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pretest- posttest one group design”. Pengambilan data dan perlakuan (treatment) dilakukan di lapangan Sungai Sariak di tempat SSB Sungai Limau tepatnya dibelakang polsek sungai limau. Kabupaten Padang Pariaman Kecamatan Sungai Limau.

Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi pada penelitian ini terdiri dari seluruh pemain SSB Sungai Limau yang berjumlah 31 pemain.

Jenis purposive sampling yang dipilih yaitu sampel homogen yang berarti peneliti fokus pada satu kelompok usia dan yang akan dijadikan sampel yakni dari umur 14 – 16 tahun sebanyak 15 orang pemain SSB Sungai Limau. Untuk instrumen tes akan diuraikan di bawah ini: menggunakan tes akurasi passing sepakbola. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji-t dengan bantuan aplikasi Ms. Excel 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

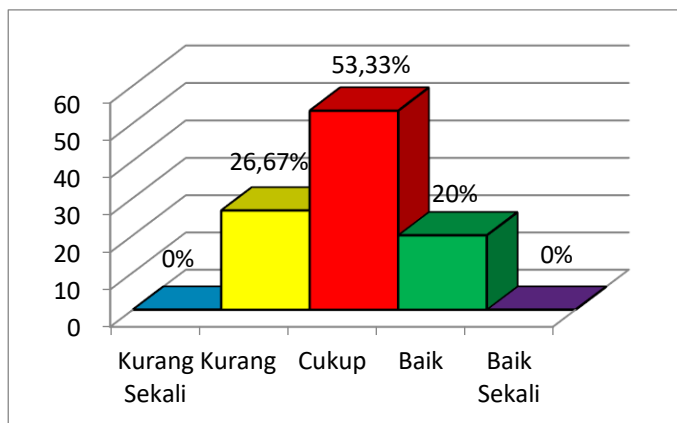
Penelitian telah dilakukan di lapangan Sungai Sariak di tempat SSB Sungai Limau tepatnya dibelakang polsek sungai limau. Kabupaten Padang Pariaman Kecamatan Sungai Limau pada bulan Juni – Juli 2025 sebanyak 16 kali pertemuan termasuk pretest pada pertemuan pertama dan diakhiri dengan posttest pada pertemuan ke-16. Berikut deskripsi data pretest dan posttest pada penelitian pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepak bola Ssb Sungai Limau yang telah dilakukan, yakni sebagai berikut:

1. Data Pretest

Sebelum melakukan perlakuan pada setiap latihan maka dilakukan pretest terlebih dahulu guna untuk melihat kemampuan awal pemain sepakbola SSB Sungai Limau pada akurasi passing. Pada data pretest terdapat nilai rata-rata sebesar 5,53, nilai maksimalnya sebesar 8 dan nilai minimal sebesar 3 serta nilai standar deviasi pretest yaitu sebesar 1,46. Berikut deskripsi data pretest akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan histogram, yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretest

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	1 – 2	0	0%
Kurang	3 – 4	4	26,67%
Cukup	5 – 6	8	53,33%
Baik	7 – 8	3	20%
Baik Sekali	9 – 10	0	0%
Jumlah		15	100%



Gambar 1. Histogram Data Pretest

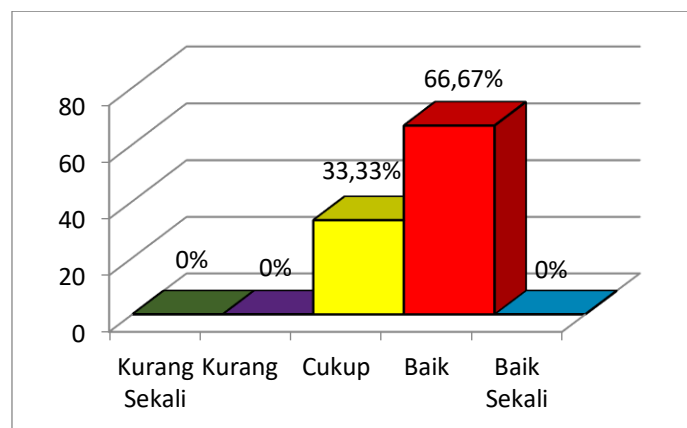
Jadi dapat disimpulkan bahwa pretest akurasi passing pemain bola sungai limau berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata sebesar 5,53.

2. Daya Tahan

Setelah dilakukan beberapa latihan menggunakan target dari beberapa perlakuan akurasi passing pemain sepakbola SSB Sungai Limau, maka dilakukan test yang bernama posttest untuk melihat sejauh mana keberhasilan latihan yang dilakukan. Pada posttest terdapat nilai rata-rata sebesar 6,93, nilai maksimalnya yaitu 8 dan nilai minimalnya yaitu 6 serta standar deviasi sebesar 0,80. Berikut deskripsi data posttest sebagai berikut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Posttest

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	1 – 2	0	0%
Kurang	3 – 4	0	0%
Cukup	5 – 6	5	33,3%
Baik	7 – 8	10	66,67%
Baik Sekali	9 – 10	0	0%
Jumlah		15	100%



Gambar 1. Histogram Data Posttest

Jadi dapat disimpulkan bahwa posttest akurasi passing pemain bola Sungai Limau berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 6,93.

3. Uji T

Setelah data akurasi passing pemain sepakbola sudah teruji normal dan homogen maka dapat dilanjutkan ke uji t (uji hipotesis). Pada uji t memiliki hipotesis yang akan dijadikan sebagai jawaban dari penelitian ini, sebagai berikut

Tabel 3. Deskripsi Uji t Pemain SSB Sungai Limau

1. Pretest / Posttest	3. t hitung	4. t tabel	5. Taraf Sign.	6. Kesimpulan
	5,5	2,13	5%	H0 diterima

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ yakni $5,5 < 2,13$ sehingga dapat disimpulkan H0 diterima yakni terdapat pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola SSB Sungai Limau. terdapat peningkatan kemampuan pretest – posttest pada pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola SSB Sungai Limau sebesar 25%.

PEMBAHASAN

Penelitian dengan judul pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola SSB Sungai Limau telah dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan yang diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest dan dilakukan latihan akurasi passing sebanyak 14 kali pertemuan.

Sesuai dengan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SSB Kota Jambi U-13. Pada penelitiannya mengatakan bahwa nilai rata-rata hasil pretest sebesar 5,53 dan setelah dilaksanakan latihan passing target yang sudah dijalankan oleh peneliti (*Post test*) menjadi sebesar 6,93.

Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak bebas terhadap sasaran yang ingin dituju (Abrar, 2019).

Peningkatan *pretest – posttest* akurasi passing dengan menggunakan latihan menggunakan target pada pemain sepakbola SSB Sungai Limau cukup baik dan itu dapat dipengaruhi oleh beberapa factor. Faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan adalah sebagai berikut: koordinasi tinggi ketepatan baik, besar kecilnya sasaran, ketajaman indra, jauh dekatnya jarak sasaran, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dari pemain dan ketelitian dan kuat lemahnya suatu gerakan.

Untuk menciptakan kesempatan gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan passing bola yang baik. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala menggunakan kepala dan dada, khusus penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan di daerah kotak enam belas meter/area penalti.

Teknik passing dilakukan dengan cara mengumpan atau mengoper bola kearah sasaran yang akan dituju. Teknik passing ini merupakan salah satu elemen yang penting dalam permainan sepak bola (Manik, 2022). Kualitas passing yang baik tercermin dalam berlangsungnya pertandingan sepak bola. Pemain harus mampu melakukan berbagai passing yaitu passing jarak pendek, passing jarak sedang, passing jarak jauh.

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh (Risangih., 2022). Dalam kegiatan olahraga latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Lebih spesifik bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertahap dalam menambah jumlah beban.

Namun, latihan dengan target tetap memiliki kelemahan dalam mengembangkan kemampuan pemain untuk beradaptasi dengan perubahan situasi dan bergerak secara dinamis saat bertanding. Peningkatan ketepatan pada kelompok yang berlatih dengan target bergerak dapat dijelaskan oleh faktor adaptasi dinamis yang lebih kuat. Latihan dengan target bergerak menuntut atlet untuk mengasah keterampilan motorik halus mereka dalam menghadapi gerakan yang tidak terduga (Zasa, 2024).

Selain faktor teknik dan motorik, aspek psikologis juga memainkan peran penting dalam keberhasilan latihan (Chandra, 2017). Kelompok yang berlatih dengan target bergerak lebih sering merasa tertantang dan termotivasi untuk meningkatkan performa mereka, karena mereka merasa latihan tersebut lebih mendekati situasi yang akan mereka hadapi dalam pertandingan sesungguhnya.

Untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam sepak bola, dapat dilakukan beberapa hal diantaranya perbaiki teknik dasar passing, latihan dengan menggunakan target yang tepat, latihan variasi passing, latihan passing backpass dan lain-lain (Shimizu, 2021). Selain itu perbaiki gizi, istirahat yang teratur dan rutin olahraga ringan juga dapat membantu meningkatkan akurasi passing dalam sepakbola SSB Sungai Limau.

SIMPULAN

Berdasarkan yang sudah di jabarkan pada bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa pretest akurasi passing sepakbola berada pada kategori cukup baik meningkat sebesar 25% pada posttest passing sepakbola berada pada kategori baik. Pada uji hipotesis diperoleh bahwa $t \text{ tabel} < t \text{ tabel}$ yakni $5,53 < 2,13$ sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima yakni terdapat pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola SSB Sungai Limau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A. e. (2019). Hubungan Koordinasi Mata – Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 165 – 170.
- Ali, M. M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*, 1–6.
- Asim. (2020). Pengembangan Bola Untuk Gerak Multilateral Siswa Sekolah Sepak Bola Di Kepanjen Malang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 166–169.
- Bile, R. L. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 41–49.
- Cahyono, T. (2024). Meningkatkan Partisipasi Aktif Berolahraga Masyarakat DKI Jakarta Melalui Program Penggerak Olahraga. *Dharma Raflesia Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 1–14.
- Chandra, d. (2017). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Long Passing Pada Pemain SSB Polda Jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 35 - 42.
- Erfayliana, Y. (2019). Motivasi Orang Tua Memasukkan Putranya Ke Sekolah Sepakbola Selabora Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Terampil: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 258–274.
- Manik, S. e. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing Dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10 – 15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, 16 – 20.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wabana Pendidikan*, 101–113.
- Mubarok, R. R. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT* , 98–103.
- Pieter Pelamonia, S. &. (2020). Pengaruh Latihan Passing 5, 10, 15 Meter Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 103–109.
- Prayoga, N. A. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 119–132.
- Risanggih, e. a. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Halangan dan Target Terhadap Pointing Olahraga Petanque Pada Usia 10 – 12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga & Rekreasi*, 146 – 157.
- Shimizu, R. &. (2021). The effects of fixed and moving targets on the accuracy of punch techniques in combat sports. *Asian Journal of Sport Science*, 113-121.
- Zasa, G. (2024). Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karate. *Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran dan Teknologi*, 11 – 15.