

## **PENGARUH LATIHAN *BURPEE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *AKURASI PASSING* DATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

### ***THE EFFECT OF BURPEE AND DEPTH JUMP EXERCISES ON INCREASING FLAT PASSING ACCURACY IN FOOTBALL***

<sup>1</sup>Fauzan Mokoagow, <sup>2</sup>Lina Putri Susanti, <sup>3</sup>Muhamad Saiful Hippi, <sup>4</sup>Tri Randi Potabuga

<sup>1234</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: [fauzanmokoagow27@gmail.com](mailto:fauzanmokoagow27@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Burpee* dan *Depth Jump* serta perbedaan pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan ketepatan *passing* datar dalam permainan sepak bola pada atlet ekstrakurikuler SMP Negeri Dayow. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian adalah atlet sepak bola ekstrakurikuler SMP Negeri Dayow yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan *Burpee* dan kelompok latihan *Depth Jump*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* datar sepak bola. Data dianalisis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Burpee* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* datar dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,13 lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,833. Latihan *Depth Jump* juga berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* datar dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,06 lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,833. Selain itu, hasil uji perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,09 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  1,833 pada derajat kebebasan 18 dan taraf signifikansi 5%, yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Burpee* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan ketepatan *passing* datar. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* datar, namun terdapat perbedaan tingkat pengaruh antara *Burpee* dan *Depth Jump*. Oleh karena itu, kedua metode latihan tersebut dapat dijadikan alternatif dalam pembinaan dan pembelajaran sepak bola pada atlet usia SMP untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* datar secara optimal.

**Kata Kunci:** *Burpee*; *Depth Jump*; *Passing* Datar; Sepak Bola

## ABSTRACT

*This study aimed to determine the effect of Burpee and Depth Jump training and the differences in the effects of these two training methods on improving the accuracy of flat passes in football games among extracurricular athletes at SMP Negeri (State Junior High School) Dayow. This study applied an experimental method with a pre-test and post-test design. The subjects were extracurricular football athletes at the school in question, divided into two treatment groups: the Burpee training group and the Depth Jump training group. The instrument used was a football flat pass accuracy test, where data were analyzed using a t-test at a significance level of 5%. The findings indicated that Burpee training significantly improved the accuracy of flat passes, with a t-value of 8.13, greater than the t-table value of 1.833. In the meantime, Depth Jump training also significantly improved the accuracy of flat passes, with a t-value of 10.06, greater than the t-table value of 1.833. Furthermore, the results of the intergroup comparison test showed that the t-value of 2.09 was greater than the t-table value of 1.833 at a 5% significance level with  $df = n1 + n2 - 2 = 18$ . This indicates a significant difference in the effect of Burpee and Depth Jump training on improving the accuracy of flat passes. In accordance with the results of this study, it is concluded that both training methods significantly improved the accuracy of flat passes; however, there were differences in the level of effect between the Burpee and Depth Jump. Therefore, these two training methods can be used as alternatives in football coaching and teaching for junior high school athletes to optimally improve flat passing skills.*

**Keywords:** Burpee; Depth Jump; Flat Passing; Football

## Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Inti dari permainan ini adalah kerja sama tim dalam menguasai bola, menyusun strategi, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Suharno (2022:12) sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya tanpa menggunakan tangan, kecuali penjaga gawang di daerahnya sendiri. Lebih lanjut pendapat Winarno (2022:25) sepak bola merupakan aktivitas fisik berbasis permainan yang membutuhkan kerja sama tim, keterampilan teknik, dan strategi untuk mengatur serangan dan pertahanan. Sepak bola tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga membutuhkan kecerdasan taktis, kecepatan pengambilan keputusan, komunikasi efektif antar pemain, dan kemampuan membaca permainan lawan. Selain itu, olahraga ini juga membentuk karakter seperti sportivitas, disiplin, kerja sama tim, serta semangat pantang menyerah dalam menghadapi tekanan dan persaingan. Menurut Yudha & Hartono (2023:33) permainan sepak bola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan utama dari permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Untuk mencapai tujuan tersebut, pemain harus menguasai berbagai teknik dasar seperti menendang, mengoper, dan mengontrol bola. Ketiga teknik tersebut menjadi kunci dalam membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang mencetak gol. Selain keterampilan teknis, permainan ini juga menuntut kerja sama tim, strategi, dan ketahanan fisik yang baik. Dalam permainan sepak bola, kemampuan teknik dasar menjadi fondasi yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Teknik-teknik dasar seperti kontrol bola, *dribbling*, *shooting*, dan *passing* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari strategi bermain sebuah tim. Di antara berbagai teknik tersebut, *passing* memegang peran sentral dalam mengatur jalannya permainan dan menciptakan peluang bagi tim.

Menendang bola atau *passing* bola adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola (Hasanah, 2019:46). Menurut Utomo & Indarto (2021:88) *passing* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagian besar permainan sepak bola 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. *Passing* adalah keterampilan mengumpan bola kepada rekan satu tim dengan akurasi dan kekuatan yang sesuai dengan situasi permainan. Salah satu bentuk *passing* yang paling umum dan sering digunakan dalam pertandingan adalah *passing* datar. *Passing* jenis ini mengharuskan pemain untuk memberikan umpan bola sejajar dengan permukaan tanah secara tepat sasaran dan tepat waktu.

Berdasarkan observasi awal terhadap atlet ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri Dayow, ditemukan bahwa akurasi *passing* datar masih menjadi aspek yang lemah. Banyak pemain yang belum mampu mengarahkan bola dengan tepat sasaran kepada rekan satu tim, terutama dalam situasi permainan yang dinamis dan menuntut kecepatan pengambilan keputusan. Ketidaktepatan ini tidak hanya berdampak pada hilangnya penguasaan bola, tetapi juga menghambat kelancaran strategi permainan tim secara keseluruhan.

Dua jenis latihan fisik yang dapat dipadukan dengan *small side games* adalah *Burpee* dan *Depth Jump*. *Burpee* adalah latihan tubuh menyeluruh yang menggabungkan gerakan *squat*, *push-up*, dan lompatan vertikal. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan otot inti, dan koordinasi tubuh yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Sementara itu, *Depth Jump* adalah latihan pliometrik yang fokus pada peningkatan kekuatan eksplosif terutama pada otot-otot tungkai. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kemampuan melompat, berakselerasi, serta mempertahankan keseimbangan saat bergerak, yang merupakan kemampuan penting untuk melakukan kontrol dan *passing* bola dalam kondisi dinamis. Meski kedua metode ini sama-sama menggunakan pendekatan latihan fisik, namun masing-masing memiliki karakteristik dan efek fisiologis yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang membandingkan efektivitas antara *Burpee* dan *Depth Jump* dalam meningkatkan akurasi *passing* datar, khususnya pada pemain usia sekolah menengah pertama. Studi ini penting dilakukan di lingkungan sekolah seperti SMP Negeri Dayow, karena selain untuk meningkatkan kualitas pelatihan ekstrakurikuler, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan acuan ilmiah bagi para guru olahraga dan pelatih dalam memilih metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

## Metode

Metode yang digunakan peneliti adalah metode eksperimen murni dengan bentuk desain "*Two Group Pretest and Posttest Design*". Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dua jenis perlakuan berbeda terhadap peningkatan akurasi *passing* datar pada pemain sepak bola. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok secara acak. Masing-masing kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, yaitu: Kelompok Eksperimen 1 diberikan perlakuan latihan *Burpee*, dan Kelompok Eksperimen 2 diberikan perlakuan latihan *Depth Jump*. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengukur kemampuan awal akurasi *passing* datar. Setelah perlakuan diberikan selama periode tertentu, masing-masing kelompok kembali diberikan *posttest* untuk mengetahui peningkatan hasil yang dicapai. Teknik pengumpulan data ini diawali dengan melakukan tes awal pada objek penelitian. Setelah tes awal dilakukan, maka untuk latihan atau *treatment* siap dilaksanakan selama waktu yang telah ditentukan sebelumnya atau yang telah terprogram di dalam jadwal dan program latihan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri Dayow, yang berlokasi di Kabupaten Bolaang Mongondow, Sulawesi Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri Dayow, usia remaja dan pengalaman dasar dalam bermain sepak bola dengan berjumlah 20 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* datar sepak bola. Teknik analisis data terdiri dari menghitung varians dan standar deviasi (S), uji normalitas data, pengujian homogenitas data, dan hipotesis statistik. Metode ditulis dengan Times New Roman-12 tegak (Bahasa asing menggunakan *Italic*), spasi 1,15 tiap paragraf diawali kata yang menjorok ke dalam sekitar 1 cm dari tepi kiri tiap kolom.

## Hasil

Hasil penelitian dalam penelitian ini merupakan fakta empirik untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *Burpee* terhadap ketepatan *passing* datar bola dalam permainan sepak bola studi eksperimen pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Dayow. Dengan jumlah sampel yang diambil dari keseluruhan populasi yang berjumlah 10 orang siswa (Kelompok 1), sedangkan teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan, maka pemberian perlakuan berdasarkan pada rancangan atau desain penelitian yakni *Pre-test and Post-test design* yaitu pemberian tes awal sebelum dilakukan perlakuan yang berupa penerapan latihan *Burpee* terhadap ketepatan *passing* datar bola dan dilakukan tes akhir untuk melihat dari pengaruh latihan *Burpee* tersebut yang berlangsung selama 3 minggu dengan 16 kali perlakuan. Selanjutnya dari hasil pengukuran diperoleh hasil ketepatan teknik dasar pada cabang olahraga sepak bola *pre-test* (X1) dan *post-test* (X2) serta peningkatan ketepatan teknik dasar *passing* datar bola yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* dan *post-test*. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel-tabel sebagai berikut:

**Hasil Penelitian**

| Latihan       | Pre Test                                                                                                  | Post Test                                                                                                  | Selisih<br>Rata-Rata |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <i>Burpee</i> | Skor tertinggi= 6<br>Skor terendah= 2<br>Rata-rata= 3,5<br>Standar deviasi= 1,5092<br><br>Varians= 2,2778 | Skor tertinggi= 10<br>Skor terendah= 6<br>Rata-rata= 8,2<br>Standar deviasi= 1,3166<br><br>Varians= 1,7333 | 8,2-3,5 = 4,7        |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil capaian setelah dilakukan tindakan berupa penerapan *Burpee* dalam permainan Sepak bola mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada hasil selisih rata-rata dimana data yang diperoleh pada (*pre test*) atau sebelum penerapan *Burpee* sebesar 3,5 sedangkan setelah penerapan *Burpee* pada (*pos test*) meningkat sebesar 8,5. Untuk lebih jelasnya akan dibahas pada hasil penelitian di bawah ini.

**Tabel Test Hasil *Pre-Test & Post-Test***

| NO       | X1 | X2 | D  |
|----------|----|----|----|
| 1        | 2  | 8  | 6  |
| 2        | 2  | 10 | 8  |
| 3        | 3  | 7  | 4  |
| 4        | 4  | 6  | 2  |
| 5        | 2  | 8  | 6  |
| 6        | 5  | 9  | 4  |
| 7        | 4  | 10 | 6  |
| 8        | 2  | 7  | 5  |
| 9        | 5  | 8  | 3  |
| 10       | 6  | 9  | 3  |
| $\Sigma$ | 35 | 82 | 47 |

$\bar{X}$  3,5 8,2 4,7

### Perhitungan Besaran – Besaran Statistik

| No        | <i>Burpee dan Depth Jump</i>     |                                   |          | <i>Depth Jump</i>                |                                   |          |
|-----------|----------------------------------|-----------------------------------|----------|----------------------------------|-----------------------------------|----------|
|           | <i>Pretest (X<sub>1.1</sub>)</i> | <i>Posttest (X<sub>1.2</sub>)</i> | <i>D</i> | <i>Pretest (X<sub>2.1</sub>)</i> | <i>Posttest (X<sub>2.2</sub>)</i> | <i>D</i> |
| 1         | 2                                | 8                                 | 6        | 2                                | 10                                | 8        |
| 2         | 2                                | 10                                | 8        | 3                                | 9                                 | 6        |
| 3         | 3                                | 7                                 | 4        | 1                                | 9                                 | 8        |
| 4         | 4                                | 6                                 | 2        | 3                                | 10                                | 7        |
| 5         | 2                                | 8                                 | 6        | 2                                | 7                                 | 5        |
| 6         | 5                                | 9                                 | 4        | 3                                | 7                                 | 4        |
| 7         | 4                                | 10                                | 6        | 2                                | 10                                | 8        |
| 8         | 2                                | 7                                 | 5        | 5                                | 8                                 | 3        |
| 9         | 5                                | 8                                 | 3        | 2                                | 9                                 | 7        |
| 10        | 6                                | 9                                 | 3        | 6                                | 10                                | 4        |
| $\Sigma$  | 35                               | 82                                | 47       | 29                               | 89                                | 60       |
| $\bar{X}$ | 4                                | 8                                 | 5        | 3                                | 9                                 | 6        |
| $S^2$     | 2,2778                           | 1,7333                            |          | 2,3222                           | 1,4333                            |          |
| s         | 1,5092                           | 1,3166                            |          | 1,5239                           | 1,1972                            |          |

### Pembahasan

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/menganalisis hasil. Mulailah dengan memaparkan hasil temuan. Kemudian kaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu, apakah hasil temuan tersebut memperkuat atau justru mengoreksi temuan/teori yang sudah ada. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Burpee* dan *Depth Jump* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *passing* datar dalam permainan sepak bola pada atlet ekstrakurikuler SMP Negeri Dayow. Berdasarkan pengukuran kemampuan awal, akurasi *passing* datar peserta didik masih berada pada tingkat yang relatif sama dan belum menunjukkan perbedaan yang berarti antar kelompok. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kemampuan dasar *passing* datar atlet masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik usia sekolah menengah pertama. Setelah diberikan perlakuan latihan secara terprogram, terjadi peningkatan akurasi *passing* datar pada kedua kelompok perlakuan. Pada Kelompok Latihan *Burpee*, berdasarkan hasil pengujian statistik terhadap data *pre-test* dan *post-test*, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,13. Nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan derajat kebebasan  $n-1 = 9$ , yaitu sebesar 1,833. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$ , sehingga berada pada daerah penerimaan hipotesis alternatif (H<sub>A</sub>). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan

latihan *Burpee*. Diterimanya hipotesis alternatif menunjukkan bahwa penerapan latihan *Burpee* memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan ketepatan *passing* datar dalam permainan sepak bola. Peningkatan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan sebagai dampak langsung dari program latihan yang diberikan. Latihan *Burpee* yang dikombinasikan dengan *small side games* mampu meningkatkan kondisi fisik atlet, seperti kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan, yang sangat berperan dalam pelaksanaan teknik *passing* datar secara akurat. Selain itu, latihan *Burpee* melatih atlet untuk melakukan *passing* dalam situasi permainan yang dinamis dan mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya. Atlet dituntut untuk tetap menjaga akurasi *passing* meskipun berada dalam kondisi kelelahan akibat aktivitas fisik yang intens. Hal ini membuat kemampuan *passing* datar yang dimiliki atlet menjadi lebih stabil dan konsisten. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa penerapan *Burpee* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* datar bola dalam permainan sepak bola.

Pada kelompok Latihan *Depth Jump*, kelompok yang diberikan latihan *Depth Jump* juga mengalami peningkatan akurasi *passing* datar. Atlet pada kelompok ini menunjukkan peningkatan kekuatan dan kontrol tendangan sehingga *passing* datar dapat dilakukan dengan lebih terarah dan efektif. Latihan *Depth Jump* berperan dalam meningkatkan *power* otot tungkai, yang sangat dibutuhkan untuk menghasilkan *passing* datar dengan kekuatan yang cukup tanpa mengorbankan akurasi. Ketika latihan ini dikombinasikan dengan *small side games*, atlet dilatih untuk menerapkan kemampuan fisiknya secara langsung dalam konteks permainan. Berdasarkan hasil pengujian statistik terhadap data *pre-test* dan *post-test*, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,06. Nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan derajat kebebasan  $n-1 = 9$ , yaitu sebesar 1,833. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada nilai  $t_{tabel}$ , sehingga berada pada daerah penerimaan hipotesis alternatif ( $H_A$ ). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan latihan *Depth Jump*. Diterimanya hipotesis alternatif mengindikasikan bahwa penerapan latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan ketepatan *passing* datar dalam permainan sepak bola. Latihan *Depth Jump* berfokus pada peningkatan *power* otot tungkai, yang merupakan komponen penting dalam pelaksanaan *passing* datar. Dengan meningkatnya kekuatan dan daya ledak otot tungkai, atlet mampu menghasilkan tendangan yang lebih terkontrol sehingga arah dan kekuatan bola menjadi lebih tepat sasaran.

Pada Perbandingan *Burpee* dan *Depth Jump*, perbandingan hasil kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan tingkat peningkatan akurasi *passing* datar, yang dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing metode latihan. *Burpee* lebih menekankan pada koordinasi gerak, keseimbangan, dan daya tahan otot, sedangkan *Depth Jump* lebih berfokus pada peningkatan *power* otot tungkai. Perbedaan fokus latihan tersebut memberikan dampak yang berbeda terhadap kualitas *passing* datar, meskipun keduanya sama-sama efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik. Dari daftar distribusi  $t$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 18$  dengan peluang  $(1-\alpha)$ , hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 2,09 > t_{tabel} = 1,833$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yang mengintegrasikan unsur kondisi fisik dan situasi permainan nyata melalui *small side games* sangat efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* datar. Pendekatan latihan seperti ini membuat atlet terbiasa melakukan *passing* dalam kondisi yang menyerupai pertandingan sebenarnya, sehingga kemampuan teknik yang diperoleh menjadi lebih aplikatif. Dengan

demikian, latihan *Burpee* dan *Depth Jump* dapat dijadikan alternatif metode latihan yang efektif dalam pembinaan atlet sepak bola usia SMP untuk meningkatkan akurasi *passing* datar secara optimal.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Burpee* dan *Depth Jump* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* datar dalam permainan sepak bola pada atlet ekstrakurikuler SMP Negeri Dayow. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  pada kedua metode latihan lebih besar dibandingkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif (HA) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Latihan *Burpee* terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* datar melalui pengembangan daya tahan, koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak tubuh. Sementara itu, latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh yang lebih menonjol pada peningkatan *power* otot tungkai, sehingga atlet mampu melakukan *passing* datar dengan kekuatan dan akurasi yang lebih baik. Penggabungan latihan kondisi fisik dengan situasi permainan melalui *small side games* membuat atlet terbiasa melakukan *passing* dalam kondisi yang mendekati pertandingan sesungguhnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *Burpee* dan *Depth Jump* merupakan metode latihan yang efektif dan relevan untuk meningkatkan ketepatan *passing* datar bola dalam permainan sepak bola. Kedua metode tersebut dapat dijadikan alternatif strategi latihan bagi pelatih atau guru PJOK dalam pembinaan atlet sepak bola usia SMP guna meningkatkan keterampilan teknik secara optimal dan berkelanjutan.

## Referensi

- Abrar, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi passing pemain sepak bola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1).
- Ahmad Badawi. (2019). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan akurasi passing pada siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2).
- Istighfar, A. (2020). Peningkatan kemampuan passing bola melalui latihan kucing-kucingan pada ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1).
- Kamarudin, Z., & Hanafi, R. (2020). Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP–Daerah Kabupaten Meranti. *Jurnal Altiis: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 73–82.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)

Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar passing dalam sepak bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.

**Buku Teks:**

Gunawan, D. (2024). *Sepak bola: Teori dan praktik modern*. Malang: Literasi Nusantara.

Hasanah, I. (2019). *Sepak bola*. Jakarta: PT Indahjaya Adipratama.

Mulyana, T. (2023). *Pembelajaran sepak bola di sekolah*. Jakarta: Rajawali Pers.

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfa Beta.

Ramadhan, A. (2024). *Fundamental sepak bola*. Medan: Pustaka Cemerlang.

Suharno. (2022). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Alfabeta.

Sumarsono, W. (2019). *Sepak bola*. Sleman: Sentra Edukasi Media.

Winarno, H. (2022). *Ilmu kepelatihan sepak bola*. Yogyakarta: ANDI.

Yudha, M., & Hartono, R. (2023). *Strategi bermain sepak bola modern*. Surabaya: UNESA Press.