Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga
Vol. 3 No. 2, Desember 2026, pp. 356-361

Pengaruh Latihan Passing Berpasangan terhadap Akurasi Umpan pada Permainan Sepak Bola Siswa MTs NW Gerami

Muh. Aprian Maulana[1abcdef], R. Hariyo Padmoyo[2acd], Bayu Purwo Adhi[3cdef]
Email: apriankazama@gmail.com[1] hariyo.padmoyo@udn.ac.id[2], Bayupurwo@udn.ac.id[3]
[1,2,3]**Universitas Doktor Nugroho Magetan, Magetan, Indonesia**

Abstrak

Akurasi umpan menentukan efektivitas penguasaan bola dan pembangunan serangan, tetapi umpan siswa MTs NW Gerami sering tidak sampai kepada rekan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi umpan dalam permainan sepak bola. Penelitian pra-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* ini melibatkan 15 siswa ekstrakurikuler sepak bola yang ditetapkan melalui sampling jenuh. Akurasi umpan diukur dengan tes *passing* berpasangan (jarak 10 m, sasaran selebar 1 m, durasi satu menit). Data dianalisis dengan uji Shapiro–Wilk dan *paired-samples t-test*. Rerata skor meningkat dari 24,27 (SD = 3,94) menjadi 28,33 (SD = 2,80), dengan selisih 4,07 poin atau 16,76% (95% CI 3,22–4,92; t(14) = 10,269; p < 0,001; Cohen's d = 2,65). Latihan *passing* berpasangan berhubungan dengan peningkatan akurasi umpan yang signifikan dan besar; karena tidak ada kelompok kontrol, peningkatan ini perlu dikonfirmasi pada desain dengan pembanding.

Kata Kunci: *passing berpasangan, akurasi umpan, sepak bola, pra-eksperimen*

Maulana, M. A., Padmoyo, R. H., & Adhi, B. P. (2026). Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap akurasi umpan pada permainan sepak bola siswa MTs NW Gerami. Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga, 3(2), 356-361.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan individu yang sehat, bugar, dan berkarakter secara fisik, mental, dan sosial melalui aktivitas fisik terstruktur (Lisnawati, Rahayu, & Gustiawati, 2024). Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan yang paling digemari di dunia, dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing 11 pemain, dan menuntut penguasaan lima hingga tujuh teknik dasar agar pemain dapat bermain efektif (Sutirta, 2023).

Passing adalah tindakan mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain untuk menjaga penguasaan bola dan membangun serangan; *passing* yang baik berpengaruh besar terhadap akurasi umpan (Khamid, 2024). Akurasi umpan merupakan kemampuan mengendalikan gerak ke arah sasaran (Abrar & Syahara, 2018). Dua faktor yang berkaitan dengan akurasi *passing* adalah kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata–kaki (Aditya, Suranto, & Wiyono, 2017): tungkai menanggung beban kerja saat mengoper bola, sedangkan mata menjadi pusat pengamatan kondisi lapangan dan kaki berperan mengolah bola.

Correspondence author: Muh. Aprian Maulana, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia.
Email: apriankazama@gmail.com

Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. © **2026** The Author

Observasi di MTs NW Gerami menunjukkan bahwa umpan siswa sering tidak sampai kepada rekan sehingga rekan sulit menerima bola. Penyebab yang dapat dikaitkan dengan kondisi ini antara lain teknik dasar yang lemah, konsentrasi yang menurun karena tekanan, pengambilan keputusan yang lambat, serta umpan yang terlalu lemah atau terlalu keras. Untuk memperbaikinya diperlukan latihan yang terprogram (Yulianto, Budiyono, Iskandar, Santoso, & Gunadi, 2023).

Latihan *passing* berpasangan adalah bentuk latihan di mana dua pemain berhadapan pada jarak tertentu, misalnya 10 meter, dengan satu bola dan saling mengoper secara bergantian; latihan ini dimaksudkan meningkatkan keterampilan *passing* dan kontrol bola serta *ball feeling* untuk menakar kekuatan umpan terhadap jarak (Nurtanto, 2024). Penelitian terdahulu melaporkan manfaat latihan berpasangan, antara lain pada kemampuan *passing* siswa SMK (Sutirta, 2023), akurasi *passing* siswa SSB U-16 (Prasetyo & Putro, 2021), akurasi *passing* pemain usia remaja (Marsuna, Rusli, & Saman, 2024), keterampilan *passing–stopping* (Saputra, Syah, & Supriadin, 2023), dan ketepatan *passing* dengan *wallpass* berpasangan (Wulandari, Syamsuramel, & Destriana, 2021).

Studi-studi tersebut sebagian besar dilakukan pada siswa SMK atau sekolah sepak bola, sedangkan bukti pada siswa madrasah tsanawiyah masih terbatas dalam rujukan yang ditelaah penulis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi umpan siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs NW Gerami. Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan bahwa latihan *passing* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap akurasi umpan.

METODE

Desain dan subjek penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen berbentuk *one-group pretest-posttest* (Sugiyono, 2022), yaitu satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di MTs NW Gerami pada April–Juni 2026. Populasi adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola, dan seluruhnya (15 siswa) dijadikan sampel dengan teknik sampling jenuh karena jumlahnya relatif kecil.

Instrumen

Akurasi umpan diukur dengan tes *passing* berpasangan. Peralatan meliputi bola sepak, lapangan, peluit, *stopwatch*, dan *cone* penanda sasaran. Dua siswa berdiri berhadapan pada jarak 10 meter dengan sasaran selebar 1 meter yang ditandai *cone*. Siswa mengoper dengan kaki bagian dalam, pasangan menerima bola dan mengoperkannya kembali ke arah sasaran selama satu menit. Skor adalah jumlah umpan yang berhasil mencapai sasaran sesuai kriteria penilaian.

Prosedur perlakuan

Penelitian terdiri atas pretest, perlakuan, dan posttest. Perlakuan berupa latihan *passing* berpasangan: siswa mengoper bola dengan kaki bagian dalam secara bergantian pada jarak 10 meter ke arah sasaran

yang ditentukan. Setelah perlakuan, seluruh siswa mengikuti posttest dengan instrumen dan prosedur yang sama.

Analisis data

Data dianalisis dengan SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 0,05. Statistik deskriptif meliputi rerata, simpangan baku, minimum, dan maksimum. Normalitas diuji dengan Shapiro–Wilk karena n kurang dari 50; data dinyatakan normal bila p > 0,05. Bila normal, pretest dan posttest dibandingkan dengan *paired-samples t-test*, dan bila tidak normal digunakan uji Wilcoxon. Besar pengaruh dinyatakan dengan Cohen's d untuk pengukuran berulang. H_0 menyatakan tidak ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi umpan.

PERSAMAAN DAN RUMUS

Selisih dihitung sebagai D = posttest – pretest. Uji-t berpasangan dan ukuran efek menggunakan persamaan (1) dan (2), sedangkan persentase peningkatan menggunakan persamaan (3).

$$t = \frac{\bar{D}}{s_D/\sqrt{n}} \tag{1}$$

$$d = \frac{\bar{D}}{s_D} \tag{2}$$

$$\text{Peningkatan (\%)} = \frac{\bar{D}}{\bar{X}_{pre}} \times 100 \tag{3}$$

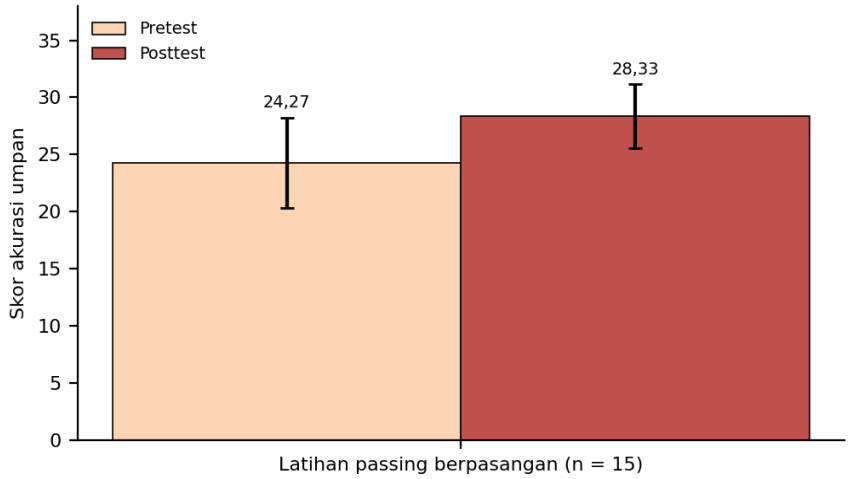
dengan $\bar{D}$ = rerata selisih; sD = simpangan baku selisih; n = jumlah siswa; $\bar{X}$pre = rerata pretest.

HASIL

Seluruh 15 siswa mengikuti pretest, perlakuan, dan posttest. Rerata akurasi umpan meningkat dari 24,27 menjadi 28,33 (Tabel 1, Gambar 1). Simpangan baku posttest (2,80) lebih kecil daripada pretest (3,94), yang menunjukkan sebaran skor yang lebih sempit setelah perlakuan.

Tabel 1. Statistik deskriptif akurasi umpan (skor)

Tes	N	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	15	17	29	24,27	3,936
Posttest	15	24	33	28,33	2,795



Gambar 1. Rerata akurasi umpan pretest dan posttest (batang galat = SD)

Uji Shapiro–Wilk menunjukkan data pretest (W = 0,912; p = 0,143) dan posttest (W = 0,943; p = 0,428) berdistribusi normal, sehingga *paired-samples t-test* digunakan (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil uji-t berpasangan (posttest – pretest)

Selisih rerata	SD	SE	95% CI	t	df	p
4,07	1,534	0,396	3,22–4,92	10,269	14	< 0,001

Selisih rerata 4,07 poin (16,76% dari rerata pretest) signifikan secara statistik, sehingga H_0 ditolak dan Ha diterima. Ukuran efek Cohen's d = 2,65 (Hedges' g = 2,51) termasuk kategori besar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akurasi umpan siswa meningkat signifikan setelah latihan *passing* berpasangan. Temuan ini sejalan dengan Sutirta (2023) yang melaporkan peningkatan kemampuan *passing* dengan rerata skor dari 6,53 menjadi 8,00 (p < 0,001), Saputra et al. (2023) yang menunjukkan peningkatan keterampilan *passing–stopping* dari 9,20 menjadi 11,10, serta Prasetyo dan Putro (2021), Marsuna et al. (2024), dan Wulandari et al. (2021) yang melaporkan manfaat latihan berpasangan bagi akurasi atau ketepatan *passing*.

Peningkatan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik latihan. Latihan berpasangan memberi siswa banyak kesempatan mengoper dan menerima bola secara berulang dengan sasaran yang jelas, sehingga siswa membiasakan penggunaan kaki bagian dalam, menakar kekuatan umpan terhadap jarak (*ball feeling*; Nurtanto, 2024), dan memperbaiki kesalahan teknik. Karena akurasi *passing* berkaitan dengan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata–kaki (Abrar & Syahara, 2018; Aditya et al., 2017), pengulangan terarah juga dapat melatih keselarasan pandangan

dan gerak kaki. Penjelasan mekanisme ini bersifat dugaan karena komponen tersebut tidak diukur dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain satu kelompok tanpa pembanding tidak memungkinkan pemisahan efek perlakuan dari efek belajar akibat pengulangan tes, kematangan, dan kegiatan sepak bola lain di luar program. Sampel kecil (n = 15) berasal dari satu sekolah, tidak ada uji retensi, hanya satu jenis tes yang digunakan, dan rincian program latihan serta bukti validitas dan reliabilitas tes belum dilaporkan. Penurunan simpangan baku posttest juga belum diuji secara statistik. Penelitian lanjutan disarankan memakai kelompok kontrol, sampel lebih besar, uji retensi, dan penilaian *passing* dalam situasi permainan. Secara praktis, latihan ini hanya memerlukan bola dan penanda sasaran sederhana sehingga dapat dipertimbangkan guru PJOK dan pelatih sebagai salah satu bentuk latihan teknik dasar *passing*.

KESIMPULAN

Latihan *passing* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap akurasi umpan siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs NW Gerami: rerata meningkat dari 24,27 menjadi 28,33 (selisih 4,07 poin; $t(14) = 10{,}269$; $p < 0{,}001$) dengan ukuran efek besar ($d = 2{,}65$). Karena memakai desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, hasil ini perlu dikonfirmasi pada penelitian dengan pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

Abrar, A., & Syahara, S. (2018). Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi passing pemain sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Patriot, 2*(1), 165–170. https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.15

Aditya, R., Suranto, & Wiyono. (2017). Hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi passing. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 5*(3).

Khamid, A. (2024). Survei keterampilan teknik dasar passing sepak bola pada atlet internal FC KU-17 pada tahun 2024. *Jurnal Media Akademik, 2*(7). https://doi.org/10.62281/v2i7.634

Lisnawati, N., Rahayu, E. T., & Gustiawati, R. (2024). Landasan sejarah pendidikan jasmani dan olahraga: Perkembangan dan relevansi dalam pendidikan modern. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 23*(4). https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20989

Marsuna, M., Rusli, M., & Saman, A. (2024). Improved passing accuracy by using pair practice in adolescent soccer players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 10*(1), 31–46. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.21732

Nurtanto, A. P. (2024). *Pengaruh latihan passing dengan media dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing sepak bola SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal* [Skripsi, Universitas PGRI Semarang]. http://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/4305/

Prasetyo, H. J., & Putro, W. A. S. (2021). Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap akurasi passing siswa SSB U-16 Askatala. *Smart Sport, 19*(1).

Saputra, A. A., Syah, H., & Supriadin. (2023). Pengaruh latihan shortpass terhadap keterampilan passing-stopping dalam permainan sepakbola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, 10*(2), 195–204. https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.20466

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sutirta, H. (2023). Pengaruh latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan media dinding terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola siswa kelas XI SMK Tunas Bangsa. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6*(3), 1507–1513. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1595

Wulandari, F., Syamsuramel, & Destriana. (2021). Latihan wallpass berpasangan terhadap hasil ketepatan passing sekolah sepak bola (SSB) Putera. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 5*(1). https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24119

Yulianto, P. F., Budiyono, K., Iskandar, M. I., Santoso, A. B., & Gunadi, D. (2023). Pengaruh latihan passing menggunakan target gawang kecil terhadap keterampilan short pass pada permainan sepak bola. *Jendela Olahraga, 8*(1), 65–73. https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.13975