

## PENGARUH VARIASI LATIHAN GIVE AND GO PASSING TERHADAP PENINGKATAN HASIL PASSING SEPAKBOLA PADA ATLET SSB TASBI TAHUN 2023

Joy Brema Sembiring<sup>1</sup>, Ibrahim Wiyaka<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Medan,  
Indonesia

Email: [bremajoy41@gmail.com](mailto:bremajoy41@gmail.com)

### ABSTRAK

Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, dengan sejarah panjang dan pengaruh budaya yang signifikan. Sepakbola terus berkembang dan menjadi bagian integral dari budaya global, membawa kegembiraan dan semangat kompetisi kepada jutaan orang di seluruh dunia. Passing dalam sepakbola merupakan elemen fundamental yang sangat penting untuk keberhasilan tim dan pengembangan pemain individu. Variasi latihan passing sangat penting dalam sepakbola karena memberikan berbagai manfaat yang membantu pemain dan tim dalam mencapai performa terbaik. Salah satunya adalah variasi latihan passing give and go, dengan variasi latihan give and go passing, pemain dapat mengembangkan kemampuan yang komprehensif dan adaptif, yang pada gilirannya akan meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil passing sepakbola pada atlet SSB Tasbi tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Menggunakan uji statistik normalitas, homogenitas dan uji – t untuk hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Tasbi tahun 2024 yang berjumlah 80 atlet. Dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa kriteria sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 atlet. Hasil dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 9. (2) Terdapat pengaruh variasi latihan give and go passing terhadap peningkatan hasil passing sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 10 s/d 18. (3) Terdapat pengaruh variasi latihan give and go passing terhadap peningkatan hasil passing sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 18

**Keywords:** *Variasi Latihan, Give and Go Passing, Sepak Bola*

### PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dan berkembang di dunia (Kismono & Dewi, 2021). Daya tarik masyarakat terhadap olahraga ini semakin besar seiring perkembangan sepak bola dari segi bentuk dan pola permainan. Sepak bola digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, ras, status sosial, atau ekonomi. Sepak bola adalah permainan tim yang sederhana namun menarik, yang dapat memunculkan banyak kejutan dan keindahan dalam permainannya.

Sepak bola dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan 11 pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan atau mencetak gol. Gol yang tercipta, baik secara sederhana maupun dramatis, menjadi momen yang dinanti-nantikan dalam permainan ini. Selain itu, kesebelasan yang baik dan tangguh terdiri dari pemain yang memiliki kerjasama yang kompak. Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola yang baik (Panggabean & Surnarno, 2021).

Dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan kaki dan tangan. Teknik dasar sepak bola meliputi teknik tanpa bola, seperti lari cepat dengan mengubah arah, melompat, gerakan tipu dengan badan, serta teknik dengan bola, seperti mengenal bola (ball feeling), mengoper bola (passing), menerima dan menguasai bola (receiving and controlling the ball), menggiring bola (dribbling), menyundul bola (heading), menendang bola (shooting), melempar bola (throwing), merebut bola (sliding tackle), dan menjaga gawang (goalkeeping) (Pujianto et al., 2020).

Penguasaan teknik dasar passing sangat penting dalam permainan sepak bola. Passing adalah teknik yang paling dominan digunakan dalam permainan sepak bola. Penguasaan passing yang baik memungkinkan pemain menciptakan ruang dan memudahkan teman satu tim untuk mencetak gol serta mempertahankan daerah pertahanan. Passing yang akurat sangat membantu dalam menciptakan permainan yang cantik dan efektif (Silaban et al., 2019).

Sekolah Sepak Bola (SSB) TASBI didirikan pada tahun 1998 oleh Sayang Matondang, Asrul Sany Batubara, dan M. Fadhil Nasution, dengan pelatih Ayang dan Taufik. SSB TASBI memiliki jadwal latihan yang terprogram empat kali seminggu dengan materi latihan yang bervariasi, termasuk teknik dasar sepak bola seperti passing, controlling, dribbling, dan heading. Program latihan untuk pemula menekankan pada teknik dasar, sedangkan untuk remaja junior diberikan latihan teknik dasar dan fisik.

SSB TASBI Medan merupakan klub yang berada di bawah naungan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Fasilitas SSB ini cukup lengkap dan memiliki tujuan jangka panjang untuk membentuk skill dan mental pemain muda yang baik. SSB TASBI rutin mengikuti kejuaraan setiap tahun dan memiliki prestasi yang cukup baik. Berdasarkan data awal hasil passing atlet SSB TASBI Medan, terlihat bahwa hasil passing masih dalam kategori sangat rendah. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak atlet melakukan kesalahan dalam teknik passing, seperti passing yang tidak akurat atau asal-asalan. Latihan passing yang diberikan oleh pelatih juga kurang bervariasi sehingga para atlet mengalami kejenuhan dan tidak mencapai hasil yang maksimal.

Latihan passing give and go adalah kombinasi passing dengan satu pemain mengoper bola kepada pemain terdekat kemudian berlari ke depan untuk menerima umpan balik. Latihan ini bertujuan membuka rapatnya pertahanan lawan dengan melakukan passing cepat dan berlari ke ruang kosong untuk menerima umpan kembali. Latihan ini membutuhkan kemampuan passing yang cepat dan akurat.

Kebaruan ilmiah dalam penelitian ini adalah pengenalan variasi latihan give and go passing untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas passing pada atlet sepak bola SSB TASBI Medan. Latihan ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan passing dan mengatasi masalah yang dihadapi oleh atlet SSB TASBI Medan. Permasalahan penelitian yang diidentifikasi adalah bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih kurang bervariasi dan atlet kurang maksimal dalam mengikuti program latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan give and go passing terhadap peningkatan hasil passing sepak bola pada atlet SSB TASBI Medan tahun 2023.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk menguji pengaruh variasi latihan give and go passing terhadap peningkatan hasil passing sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Tasbi Medan yang berjumlah 80 atlet. Sampel yang digunakan berjumlah 16 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive random sampling. Kriteria sampel adalah laki-laki, berminat mengikuti latihan, sehat jasmani dan rohani, bersedia menjadi sampel penelitian, dan memiliki gerak dasar yang baik. Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design. Pada desain ini, tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Perbedaan antara pretest dan posttest diharapkan merupakan efek dari treatment. Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan prosedur statistik dengan bantuan program SPSS Ver. 23. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas menggunakan uji F. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji-t untuk membandingkan mean pretest dan posttest.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas

	Hasil Data	Sig.	$\alpha$	Keterangan
<b>Variasi Latihan <i>Passing</i></b>	1 s/d 9	0.015	0.05	Normal
	10 s/d 18	0.040	0.05	Normal
	1 s/d 18	0.030	0.05	Normal

(Sumber: Penelitian Pribadi Peneliti 2024)

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal dapat dilihat dari semua nilai  $sig > 0.05$ .

### Uji Homogenitas

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

Data	Kelompok	Sig.	$\alpha$	Keterangan
<b>Variasi Latihan <i>Passing</i></b>	1 s/d 9	0.223	0.05	Homogen
	10 s/d 18	0.279	0.05	Homogen
	1 s/d 18	0.290	0.05	Homogen

(Sumber: Penelitian Pribadi Peneliti 2024)

Dari hasil pengujian dapat diketahui bahwa semua data penelitian bersifat homogen dilihat dari semua nilai  $sig. > 0.05$ .

### Pengujian Hipotesis

#### 1. Pengaruh Variasi Latihan *Give and go Passing* terhadap Peningkatan Hasil *Passing* Sepakbola Pada Atlet SSB Tasbi Pertemuan 1 s/d 9

**Tabel 3.** Hasil Pengujian Hipotesis I

	Paired Samples Tes					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
<b>P1_9</b>	7.965	15	.000	3.68750	2.7007	4.6743

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai  $t_{hitung} 7.965 > t_{tabel} 2.131(df n-1 = 15)$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat

pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 9 yang artinya hipotesis yang berbunyi “pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 9” diterima.

## 2. Pengaruh Variasi Latihan *Give and go Passing* terhadap Peningkatan Hasil *Passing* Sepakbola Pada Atlet SSB Tasbi Pertemuan 10 s/d 18

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis II

	Paired Samples Tes					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
<b>P10_18</b>	11.619	15	.000	3.75000	3.0621	4.4379

(Sumber: Penelitian Pribadi Peneliti 2024)

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai  $t_{hitung} 11.619 > t_{tabel} 2.131$  (df n-1 = 15) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 10 s/d 18 yang artinya hipotesis yang berbunyi “pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 10 s/d 18” diterima

## 3. Pengaruh Variasi Latihan *Give and go Passing* terhadap Peningkatan Hasil *Passing* Sepakbola Pada Atlet SSB Tasbi Pertemuan 1 s/d 18

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis III

	Paired Samples Test					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
<b>P1_18</b>	13.508	15	.000	3.87500	3.2636	4.4864

(Sumber: Penelitian Pribadi Peneliti 2024)

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai  $t_{hitung} 13.508 > t_{tabel} 2.131$  (df n-1 = 15) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 18 yang artinya hipotesis yang berbunyi “pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 18” diterima.

*Passing* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola yang melibatkan mengirimkan bola dari satu atlet ke atlet lain dengan menggunakan berbagai teknik. Tujuan utama dari *passing* adalah untuk mempertahankan penguasaan bola, memindahkan bola ke posisi yang lebih menguntungkan, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. *Passing* dalam sepak bola adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. Ini melibatkan mengirimkan bola dari satu atlet ke atlet lain dengan berbagai teknik untuk menjaga penguasaan bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Latihan dan pemahaman yang baik mengenai *passing* akan membantu tim dalam bermain lebih efisien dan efektif di lapangan. *Passing* yang efektif memerlukan latihan yang konsisten dan pemahaman yang

baik tentang permainan tim. Ini memungkinkan tim untuk bermain lebih efisien, mengontrol permainan, dan menciptakan peluang mencetak gol.

Pada penelitian ini latihan *give and go passing* terbukti mampu meningkatkan hasil *passing* sepakbola pada atlet SSB Tasbi Kota Medan baik dari pertemuan 1 s/d 9 , 10 s/d 18 dan pertemuan 1 s/d 18. Latihan *give and go passing* terbukti membantu atlet meningkatkan akurasi umpan karena atlet harus mengirim umpan tepat ke rekan satu tim yang bergerak. Latihan ini secara konsisten membantu mengasah kemampuan atlet dalam mengarahkan bola dengan presisi. Dalam latihan ini atlet harus berpikir cepat dan membuat keputusan dalam hitungan detik. Ini meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan cepat dalam situasi pertandingan yang dinamis dan menekan. Kemudian, latihan ini mengharuskan atlet untuk bekerja sama secara efektif. Hal ini meningkatkan pemahaman antar atlet tentang pergerakan dan posisi masing-masing, yang sangat penting dalam permainan nyata.

Atlet yang terlibat dalam latihan *give and go passing* belajar untuk terus bergerak setelah mengirim umpan, yang meningkatkan mobilitas dan pergerakan tanpa bola. Ini membantu dalam menciptakan ruang dan peluang dalam situasi pertandingan. Latihan ini juga membantu atlet mengasah kontrol bola atlet, para atlet belajar untuk menerima bola dengan baik dan mengirimkan umpan balik dengan cepat dan akurat. Serta atlet belajar untuk memahami kapan dan di mana mengirimkan umpan dan kapan harus bergerak untuk menerima umpan balik. Ini mengembangkan pemahaman taktik yang lebih dalam, membantu mereka dalam mengambil keputusan taktis yang lebih baik dalam pertandingan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan menggambarkan jawaban dari hipotesis dan atau tujuan penelitian atau temuan ilmiah yang diperoleh. Kesimpulan bukan berisi perulangan dari hasil dan pembahasan, tetapi lebih kepada ringkasan hasil temuan seperti yang diharapkan di tujuan atau hipotesis. Bila perlu, di bagian akhir kesimpulan dapat juga dituliskan hal-hal yang akan dilakukan terkait dengan gagasan selanjutnya dari penelitian tersebut. Kesimpulan ditulis dalam paragraf utuh, bukan poin per poin.

Berdasarkan latar belakang, kajian teori, hasil penelitian serta pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 9
2. Terdapat pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 10 s/d 18
3. Terdapat pengaruh variasi latihan *give and go passing* terhadap peningkatan hasil *passing* sepakbola pada atlet ssb tasbi pertemuan 1 s/d 18

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada SSB Tasbi Medan atas izin dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada para atlet yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian latihan dengan penuh dedikasi. Penulis juga berterima kasih kepada para pembina dan pelatih SSB Tasbi Medan atas bantuan dan informasi yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih yang tulus kepada rekan-rekan dan keluarga yang telah memberikan dorongan dan motivasi. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik latihan sepak bola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi simulasi game terhadap passing sepak bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(02), 90-95.
- Panggabean, A., & Sunarno, A. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Sepakbola Melalui Permainan Menembakkan Bola Ke Gawang Pada Siswa Smpn 2 Secanggang Tahun 2019. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 4, No. 01, pp. 380-387).
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Silaban, R. A., Sulaiman, I., & Rihatno, T. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Passing dalam Sepakbola. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 193-201.