

PENGARUH METODE LATIHAN *GROUND PASS* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA U-13 SSB BANDUNG TIMUR TAHUN 2025

Asep Muladi¹, Dadang Budi H², Zaenal Arifin³.

Universitas Sebelas April Sumedang¹

Universitas Sebelas April Sumedang²

Universitas Sebelas April Sumedang³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Received Oct 6, 2025

Revised Oct 20, 2025

Accepted Feb 28, 2026

Kata kunci:

Metode Latihan, *Ground pass*,
Permainan Sepak Bola

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *passing* yang dimiliki oleh siswa U-13 di SSB Bandung Timur. Berdasarkan hasil observasi awal di SSB Bandung Timur, ditemukan pemain sering salah mengoper, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga dengan mudah dirampas oleh lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ground pass* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa U-13 SSB Bandung Timur tahun 2025. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan *desain one group pre-test and post-test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 siswa, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa tes kemampuan *passing* bola rendah. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan *passing* dari nilai awal sebesar 4,8 menjadi 6,3 setelah diberikan perlakuan. Hasil uji statistik diperoleh t_{hitung} sebesar 8,6 yang lebih besar dibandingkan t_{tabel} sebesar 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *ground pass* terhadap kemampuan *passing* siswa. Peningkatan yang terjadi mencapai 27%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ground pass* memberikan pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan kemampuan *passing* siswa U-13 di SSB Bandung Timur. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ground pass* memberikan pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan kemampuan *passing* siswa U-13 di SSB Bandung Timur.



Copyright © 2026 Universitas Sebelas April
All rights reserved.

*Corresponding Author:

Asep Muladi

Universitas Sebelas April

Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang

Email: muladiasep37@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian esensial dalam kehidupan sehari-hari karena telah menjadi kebutuhan dasar manusia untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Seiring perkembangan zaman, olahraga memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran dan kesehatan individu. Selain itu, olahraga juga berperan sebagai sarana dalam menanamkan rasa nasionalisme serta berkontribusi dalam kemajuan suatu bangsa guna mendukung pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu cabang olahraga yang paling digemari adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dan dimainkan oleh berbagai kalangan usia, termasuk anak-anak dan remaja. Menurut Setiawan (2021: 210) Sepak bola tidak hanya menjadi olahraga kompetitif tetapi juga menjadi bagian dari pengembangan keterampilan motorik, strategi, dan kerja sama tim dengan melihat pada penelitian yang dilakukan oleh FIFA (2022), permainan sepak bola yang efektif memerlukan kombinasi teknik, taktik, serta kebugaran fisik yang optimal.

Salah satu aspek teknis yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah kemampuan *passing* yang baik. *Passing* yang akurat dapat menentukan keberhasilan suatu tim dalam mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang mencetak gol. Menurut Siaga (2020: 29) “*Passing* merupakan salah satu teknik bermain sepak bola yang penting untuk dapat dikuasai, karena dengan teknik ini permainan lebih efektif dari pada banyak menggiring bola”. Dengan *passing*, kita bisa menghubungkan permainan ke semua daerah lapangan.

Sejalan dengan ini Fadilah (2024: 129) mengemukakan, “*Passing* dalam sepak bola terbagi menjadi beberapa jenis, seperti *short pass*, *long pass*, dan *ground pass*”. *Ground pass* atau *passing* mendatar menjadi teknik yang paling sering digunakan dalam permainan karena lebih aman dan lebih mudah dikendalikan oleh rekan setim. Teknik ini membutuhkan kontrol bola yang baik dan koordinasi antar pemain agar dapat menghasilkan operan yang akurat dan efektif. Pemain yang menguasai teknik *ground pass* dengan baik cenderung memiliki persentase penguasaan bola yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemain yang kurang terampil dalam teknik ini.

Di Wilayah Bandung Timur tepatnya di Kabupaten Bandung, sudah bermunculan dan berdiri Sekolah Sepak Bola (SSB), salah satunya adalah SSB Bandung Timur. SSB Bandung Timur merupakan salah satu dari banyak sekolah sepak bola yang tumbuh dan berkembang di Kabupaten Bandung. SSB Bandung Timur berlatih di Lapangan Sepak bola Carik, Nanjung Mekar, Kabupaten Bandung dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu yaitu tepat di hari Selasa, Jum'at, dan Minggu, dimana anak-anak yang berlatih memiliki rentan usia berkisar 10-17 tahun. Selain itu, potensi yang dimiliki oleh pemain SSB Bandung Timur memiliki harapan untuk mencapai prestasi khususnya pada cabang sepak bola.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa setiap kemampuan dasar tersebut saling berhubungan satu sama lain dan harus dimiliki oleh setiap pemain. Kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain harus didukung oleh faktor-faktor lainnya seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelenturan yang merupakan faktor fisik yang menunjang kemampuan dasar bermain sepak bola. Apabila setiap pemain sepak bola memiliki faktor tersebut dengan baik, maka kemampuan dasar bermain sepak bola yang dimiliki akan semakin baik. Begitu pula sebaliknya, jika faktor tersebut tidak dimiliki dengan baik oleh pemain sepak bola maka kemampuan dasar yang dimiliki akan tidak baik juga. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepak bola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepak bola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu syarat yang menjadi bahan penentuan.

Dalam olahraga sepak bola, banyak faktor yang menentukan kemampuan *passing* seorang pemain diantaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelenturan, kecepatan, daya tahan, serta koordinasi. Selain itu, penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena dalam *passing* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai antara lain yaitu keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Di SSB Bandung Timur olahraga sepak bola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang dibuat oleh pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum layak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering salah mengoper, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga dengan mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *passing* pemain terlihat terlalu banyak salah dan tidak mampu mengoper bola sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* di SSB Bandung Timur, telah diberikan latihan *passing* dalam pemain, namun hasil yang diharapkan belum tampak terlihat. Lambannya peningkatan tersebut, di antaranya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat, serta kemampuan fisik. Serta metode latihan menurut pendapat Apta & Febi (2015: 138) “Metode latihan merupakan kumpulan cara yang dilakukan secara terencana untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet sesuai dengan prinsip latihan olahraga”.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain sehingga menguasai teknik *passing* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bisa mengaktifkan pemain dalam penguasaan teknik *passing*. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *passing* adalah dengan metode latihan *ground pass*. Sehingga pola latihan tersebut dapat meningkatkan akurasi *passing* pemain usia muda SSB Bandung Timur. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Metode Latihan *Ground Pass* terhadap Kemampuan *Passing* dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa U-13 SSB Bandung Timur Tahun 2025.

1.1 Permainan Sepak Bola

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan disebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan satu orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Menurut Subagyo (2004: 16) sebagai berikut.

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola ke sana ke mari yang dipertandingkan antara dua regu, yang masing-masing berjumlah sebelas

orang, dan berusaha unuk saling memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Secara umum permainan sepak bola 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 dapat mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

1.2 Passing Dalam Permainan Sepak Bola

Mengoper bola atau *passing* adalah salah satu gerakan dasar dalam permainan sepak bola. Teknik *passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola agar pola permainan atau pola serangan yang dijalankan dapat berhasil dan berjalan lancar. “Teknik dasar *passing* merupakan salah satu teknik bermain sepak bola yang penting untuk dapat dikuasai, karena dengan teknik ini permainan lebih efektif dari pada banyak menggiring bola”, (Agustina, 2019: 29). Mengoper bola atau *passing* yang paling efektif yaitu ketika bola sedang berada di atas permukaan lapangan, sebab pada ini lebih muda mengoper dan memiliki tingkat akurasi yang baik. Hal ini diperjelas oleh Luxbacher (2011: 11) “Bola yang sedang bergulir atas permukaan lapangan lebih mudah untuk dioper atau diterima dari pada bola yang sedang melayang diatas”.

Lebih lanjut Luxbacher (2011: 12) mengemukakan sebagai berikut. “*Passing* bola di atas permukaan lapangan dibagi menjadi tiga macam teknik yaitu teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside-of-the-foot*), punggung kaki atau kura-kura (*instep*), dan menggunakan kaki bagian luar (*outside-of-the-foot*)”.

1.3 Latihan

Latihan merupakan cara seseorang untuk meningkatkan potensi diri dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari dan memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang.

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) “Istilah latihan berasal dari beberapa kata bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise* dan *training*”. Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan (keterampilan) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga.

1.3 Metode Latihan Ground Pass

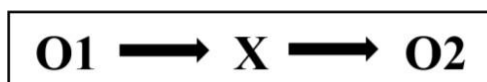
Permainan *ground pass* adalah bentuk permainan menggunakan *passing* jarak pendek dengan aturan yang tidak baku, dalam artian permainan ini masih bisa dikembangkan dalam berbagai bentuk dan variasi. Latihan *ground pass* dalam sepak bola adalah teknik dasar yang sangat penting untuk penguasaan bola dan pengembangan permainan tim. Berikut adalah beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *ground pass*. Menurut Mylsidayu (2015: 115) “*Ground pass* merupakan bagian dari teknik dasar *passing* yang dilatih dengan metode drill, dimana pemain mengulang gerakan menendang bola menyusur tanah secara terus-menerus dalam berbagai variasi situasi”.

2. METODE

Metode adalah cara atau jalan yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian yaitu untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Menurut Arikunto (2013: 203) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan eksperimen. Menurut Sugiyono (2020: 127) “Metode *ekperimen* merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *independent* (*treatment* atau perlakuan) terhadap *variabel dependen* (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan”.

Pada penelitian ini menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Desain *one group pretest-posttest* yaitu eksperimen yang dikenakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.



Gambar 1. Desain Penelitian *One-Grup Pretest-Posttest Design*
(Sugiyono, 2017:74)

Menurut Sugiyono (2020: 145) “Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generelasi, element populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa U-13 SSB Bandung Timur yang berjumlah 15 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi atau perwakilan dari populasi yang dipilih untuk dianalisis atau diteliti. Menurut Sugiyono (2020: 146) "Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Untuk menentukan jumlah sampel Arikunto (2008: 116) menjelaskan sebagai berikut.

Penentuan pengambilan sampel sebagai berikut. Apabila kurang dari seratus lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-55% atau lebih tergantung sedikit banyaknya.

Sesuai dengan pernyataan di atas, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi siswa U-13 SSB Bandung Timur yang berjumlah 15 orang.

Menurut Arikunto (2016: 136), “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan baik”. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*).

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes mengoper bola rendah dalam permainan sepak bola dari Irianto (2013: 9).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Hasil

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standart Deviasi

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Rata-rata/Mean	4,8	6,3	1,3
Standart Deviasi (SD)	1,17	0,97	0,6
Nilai Terendah	3	5	0
Nilai Tertinggi	8	8	2

Dari tabel 4.1 di atas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 4,8 dan simpangan baku tes awal yaitu 1,17, kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 6,3 dan simpangan baku tes akhir yaitu 0,97 nilai tersebut diperoleh dari hasil hitung skor dengan N=15. Untuk mencari nilai rata-rata dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel. Dan untuk mencari simpangan baku di cari nilai

$$\sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Deskripsi	N	<i>L_{hitung}</i>	<i>L_{tabel}</i>	Keterangan
Pre-test	15	0,1517	0,220	Normal
Post-test	15	0,2179	0,220	Normal

Dari daftar tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (lilliefors) dimana dapat dihitung $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi normal. L_{hitung} di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal *cumulatif probability* pada taraf nyata 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi

T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
8,6	1,761	Signifikan

Berdasarkan data di atas, dimana t_{hitung} berada pada daerah penerimaan $t_{hitung} 8,6 > t_{tabel} 1,761$ dengan taraf nyata 0,05 dan $dk= 14$. Maka t_{hitung} berada pada daerah penerimaan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh metode latihan *ground pass* terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa U-13 SSB Trio Bandung Timur tahun 2025.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan oleh penulis terhadap hasil tes terdapat peningkatan dari hasil tes *passing* dalam permainan sepak bola dengan menggunakan metode latihan *ground pass*. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes 4.1 dimana nilai rata-rata *pre-test* sebesar 4,8 sedangkan *post-test* sebesar 6,3 hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil tes *passing* setelah siswa melakukan latihan menggunakan metode latihan *ground pass*. Pada saat latihan berlangsung terlihat antusias siswa dalam mengikuti latihan, karena metode latihan *ground pass* ini meningkatkan dan memperkuat dasar-dasar teknik dan keterampilan, membangun kebiasaan performa yang optimal dalam situasi nyata.

Pada saat *pre-test* dilakukan, masih banyak siswa yang kurang cukup menguasai teknik dasar *passing* dengan baik, dan setelah diberikan perlakuan selama 12 pertemuan terlihat antusias siswa dalam mengikuti proses latihan, sehingga pengaruh yang cukup terhadap kemampuan siswa pada saat melakukan *passing*.

Selain itu, untuk membuktikan peningkatan hasil latihan siswa, penulis melakukan uji peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.3 yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $8,6 > 1,761$ dan besar peningkatannya sebesar 27 %.

Penggunaan metode latihan *ground pass* berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Bandung Timur. Dengan adanya peningkatan dapat diartikan penggunaan metode latihan *ground pass* menjadi salah satu metode yang efisien untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola.

4. SIMPULAN

Metode latihan *ground pass* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa U-13 SSB Bandung Timur Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada sampel 15 dengan $dk= 14$ pada taraf 0,05 adalah 1,761. Jika dibandingkan $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($8,6 > 1,761$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima kesimpulannya adalah signifikan.

5. SARAN

1. Bagi siswa dalam hasil penelitian ini diharapkan lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti latihan dengan semangat tinggi, agar penguasaan teknik dasar seperti *passing* semakin baik.
2. Bagi pelatih, disarankan untuk mengadopsi metode latihan *ground pass* secara konsisten dalam program latihan, karena metode ini terbukti dapat meningkatkan akurasi dan keterampilan *passing* pada pemain usia muda.

3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat meneliti efek metode latihan *ground pass* terhadap keterampilan lain dalam permainan sepak bola, atau menerapkan metode ini pada kelompok usia yang berbeda untuk melihat efektivitasnya secara lebih luas.

REFERENSI

- Agustina, R,S. (2019). *Buku Jago Sepak Bola*. Bandung: Cemerlang
- Arikunto, S. (2008). *Penelitian Suatu Pendekatan Prakrik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fadilah, R. (2024). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sepak Bola Modern*. Jakarta: Prenada Media.
- Irianto, S. (2013). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lucbacher, J.A. (2011). *Sepak Bola: Edisi Kedua* . Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mylsidayu, dan Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, D. (2021). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Subagyo, A. (2004). *Dasar-dasar permainan sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.