

**PENGARUH LATIHAN PASS-MOVE TERHADAP KEMAMPUAN ACCURACY
PASSING PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DI CLUB
PORSES SERI TANJUNG**

Ahmad Nopriadi¹, Widya Handayani², Bayu Iswana³

¹Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang

² Magister Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang

³Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang

1ahmadnopriadi078@gmail.com, 2widyahandayani@univpgri-palembang.ac.id

3bayusuroso94@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of pass-move training on the passing accuracy of U-12 to U-15 players at the PORSES Seri Tanjung Club. The sample size was 30. The population in this study was the PORSES Seri Tanjung Club soccer players. The method used in this study was a quasi-experimental study with a Pretest-Posttest Control Group Design. The instrument in this study was the Johnson Soccer Test. Data were collected from the pretest and posttest. The treatment in this study was pass-move training, and training was given for 6 weeks, with a training frequency of 3 times a week. Based on the research results and data analysis, there was a significant effect, thus it can be concluded that pass-move training influences the passing accuracy of soccer players at the PORSES Seri Tanjung Club.

Keywords: Soccer, Pass-move training, Accuracy passing ability

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pass move* terhadap kemampuan *accuracy passing* pada pemain U-12 sampai U-15 Club PORSES Seri Tanjung. Sampel penelitian sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini populasi penelitian merupakan pemain sepak bola Club PORSES Seri Tanjung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Grup Design*. Instrumen dalam penelitian ini ialah tes Johnson Soccer Tes. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *pass-move* dan diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *pass move* terhadap kemampuan *accuracy passing* sepak bola pada pemain Club PORSES Seritanjung.

Kata Kunci: Sepak bola, Latihan *pass move*, Kemampuan *accuracy passing*

A. Pendahuluan

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat gemari oleh

masyarakat Indonesia, bahkan olahraga ini memiliki perhatian khusus dibanding olahraga lain. Olahraga ini diminati di setiap kalangan usia, dari usia dini sampai orang dewasa. Sepak bola adalah olahraga yang sangat kompleks dalam hal keterampilan gerak, sehingga seorang atlet perlu memiliki kemampuan yang cepat dan akurat untuk memahami gerakan. Sepak bola sudah dimainkan dalam Olimpiade sejak tahun 1900. (kecuali pada Olimpiade tahun 1932 di Los Angeles). Awalnya kompetisi ini hanya untuk pemain-pemain yang belum profesional, tetapi sejak Olimpiade Los Angeles 1984, pemain profesional juga mulai berpartisipasi dalam Olimpiade tersebut. Passing adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola, yang sering kali dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagian besar jalannya pertandingan sepak bola dilakukan dengan passing. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memenangkan pertandingan dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Wicaksono, 2021). Mengoper bola harus dilakukan dengan kemampuan untuk melarikan diri dari penghalang lawan, menjaga bola sambil berdiri,

melakukan gerakan maju dan trik, tetapi bola tetap berada dibawah kendali pemain(Wijaya, 2021) Teknik *pass-move* pada sepak bola merupakan metode latihan untuk meningkatkan teknik passing dalam permainan sepak bola. Teknik ini merupakan kombinasi antara mengoper dan juga bergerak sehingga pemain dituntut untuk membuka ruang setelah melakukan operan, dengan metode latihan ini pemain dapat melakukan teknik passing yang baik dan akurat. Pada Club PORSES Desa Seri Tanjung, tantangan yang dihadapi adalah masih banyak pemain yang belum mampu melakukan teknik *passing* dengan tepat dan benar. Hal ini terjadi saat pertandingan Club PORSES Seri Tanjung melawan PS Sentul, laga ini dilaksanakan di lapangan sepak bola desa Seri Tanjung, berdasarkan statistik pertandingan, Club PORSES Seri Tanjung memiliki penguasaan bola sebesar 30% sedangkan PS Sentul memiliki penguasaan bola sebesar 70%. Hal ini berdampak pada performa tim secara keseluruhan dan juga performa pemain itu sendiri karena setiap kesalahan dapat berpengaruh terhadap mental dan menurunnya kualitas *Passing* pemain

terutama dalam pertandingan kompetitif. Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *pass move* terhadap kemampuan *accuracy passing* pemain sepak bola di Club PORSES Seri Tanjung dan Membandingkan kemampuan *passing* pemain sebelum dan sesudah diberikan latihan *pass-move*.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Grup Design* untuk mengetahui pengaruh latihan *pass move* terhadap kemampuan *accuracy passing* pada permainan sepak bola di Club PORSES Seri Tanjung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club PORSES Seri Tanjung, sedangkan sampel penelitian berjumlah 30 pemain yang termasuk kedalam U12-U15 club PORSES Seri Tanjung. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *Jhonson soccer test* yang diberikan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Perlakuan yang diberikan hanya kepada kelompok eksperimen berupa latihan yang dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Data hasil dianalisis menggunakan uji

normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (*paired sample t-test*) dan (*Independent Sample t-test*) dengan bantuan SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *pass move* terhadap kemampuan *accuracy passing* pada permainan sepak bola di Club PORSES Seri Tanjung dan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian dan pemberian perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu latihan termasuk *pretest-posttest* pada pemain Club PORSES Seri Tanjung, terdapat hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan. Selain itu, kelompok yang diteliti menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji *Paired Sample t-test* dan uji *Independent Sample t-test*. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* didapatkan nilai signifikasi sebesar 0,000, dikarenakan nilai signifikansi lebih kecil dari pada 0,05

(0,000 < 0,05) maka hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *pass-move* berpengaruh terhadap kemampuan *accuracy passing* sepak bola di Club PORSES Seri Tanjung. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-test didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi lebih kecil dari pada 0,05 (0,000 < 0,05) maka hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu latihan. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

**Tabel 1. Pretes, Postes dan N-Gain
Jhonson Soccer Test pemain U12-U15
Club PORSES Seri Tanjung**

Kelas Eksperimen				
No	Nama	Prestest	Posttest	Gain Score
1	IM	40	44	4
2	GP	40	43	3
3	RA	38	43	5
4	DK	36	39	3
5	AM	35	39	4
6	FZ	35	38	3
7	MT	33	38	5
8	RI	32	37	5
9	F	32	37	5
10	RZ	31	34	3
11	AR	30	34	4
12	AP	30	33	3
13	N	30	32	2
14	UA	22	29	7
15	OF	21	29	8
Jumlah		485	549	64

Nilai Terendah	21	29	2
Nilai Tertinggi	40	44	8
Rata-rata	32,33	36,60	4,27

Kelompok Kontrol				
No	Nama	Prestest	Posttest	Gain Score
1	FF	40	42	2
2	MA	38	40	2
3	MR	37	38	1
4	A	36	37	1
5	DA	34	36	2
6	KA	34	35	1
7	RS	33	34	1
8	MF	33	33	0
9	W	32	32	0
10	AS	30	32	2
11	AS	30	32	2
12	F	30	30	0
13	AA	30	30	0
14	H	21	23	2
15	R	21	21	0
Jumlah		479	495	16
Nilai Terendah		21	21	0
Nilai Tertinggi		40	42	2
Rata-rata		31,93	33,00	1,07

Berdasarkan tabel tersebut, pada kedua kelompok, latihan *pass-move* menunjukkan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *accuracy passing* sepak bola. Kelompok yang diberikan perlakuan latihan *pass-move* mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, latihan *pass-move* layak digunakan kembali dalam program latihan sepak bola karena dapat membantu meningkatkan ketepatan *passing* pemain lebih efektif.

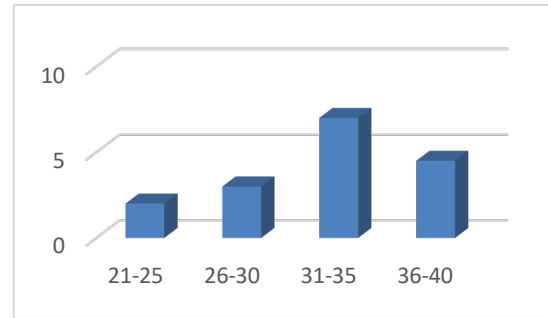
Berdasarkan hasil *pretest* Jhonson Score Test yang diberikan kepada kelompok 1 yang berjumlah 15 orang, didapatkan rata-rata (mean) adalah 32,3333, standar deviasi adalah 5,55063, perolehan nilai minimum adalah 21,00, dan perolehan nilai maximum adalah 40,00.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data
Pretest Kelas Eksperimen**

No	Interval Nilai	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	21–25	2	13,33
2	26–30	3	20,00
3	31–35	7	46,67
4	36–40	3	20,00
Jumlah		15	100,00

Berdasarkan hasil tabel tersebut yang diikuti oleh 15 peserta, distribusi nilai dibagi ke dalam 4 kelas interval. Pada interval 21–25 terdapat 2 peserta (13,33%), interval 26–30 terdapat 3 peserta (20,00%), interval 31–35 terdapat 7 peserta (46,67%), dan interval 36–40 terdapat 3 peserta (20,00%). Berdasarkan daftar distribusi *pretest* kelompok 1, dapat digambarkan dalam sebuah tabel

histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram *Pretest*
Kelompok Eksperimen

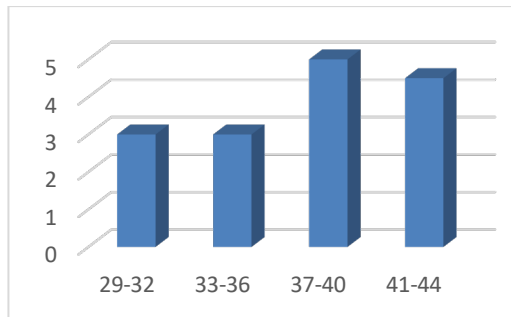
Berdasarkan hasil *posttest* Jhonson Score Test yang diberikan kepada kelompok 1 yang berjumlah 15 orang, didapatkan rata-rata (mean) adalah 36,6000, standar deviasi adalah 4,74793, perolehan nilai minimum adalah 29,00, dan perolehan nilai maximum adalah 44,00.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data
Posttest Kelas Eksperimen**

No	Interval Nilai	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	29–32	3	20,00
2	33–36	3	20,00
3	37–40	5	33,33
4	41–44	4	26,67
Jumlah		15	100,00

Berdasarkan Hasil table diatas menunjukkan bahwa pada interval 29–32 terdapat 3 peserta (20,00%), interval 33–36 terdapat 3 peserta (20,00%), interval 37–40 terdapat 5

peserta (33,33%), dan interval 41–44 terdapat 4 peserta (26,67%). Berdasarkan daftar distribusi *posttest* kelompok 1, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut :



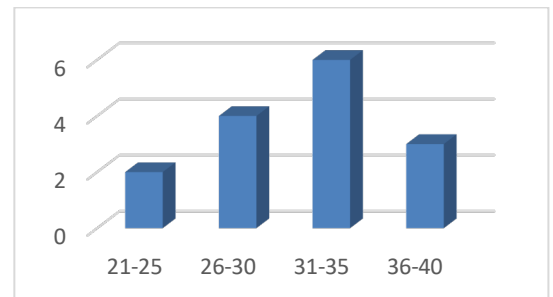
Gambar 2. Histogram *Posttest*
Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil *pretest* Jhonson Score Test yang diberikan kepada kelompok 2 yang berjumlah 15 orang, didapatkan rata-rata (mean) adalah 31,9333, standar deviasi adalah 5,40458, perolehan nilai minimum adalah 21,00, dan perolehan nilai maximum adalah 40,00.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Pretest*

Kelas Kontrol			
No	Interval Nilai	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	21–25	2	13,33
2	26–30	4	26,67
3	31–35	6	40,00
4	36–40	3	20,00
Jumlah		15	100,00

Berdasarkan hasil tabel diatas yang diikuti oleh 15 peserta, distribusi frekuensi nilai dibagi ke dalam empat kelas interval. Pada interval 21–25 terdapat 2 peserta (13,33%), interval 26–30 terdapat 4 peserta (26,67%), interval 31–35 terdapat 6 peserta (40,00%), dan interval 36–40 terdapat 3 peserta (20,00%). Berdasarkan daftar distribusi *pretest* kelompok 2, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut :



Gambar 3. Histogram *Pretest*
Kelompok Kontrol

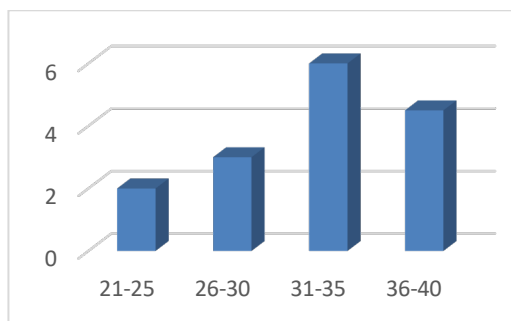
Berdasarkan hasil *posttest* Jhonson Score Test yang diberikan kepada kelompok 1 yang berjumlah 15 orang, didapatkan rata-rata (mean) adalah 33,0000, standar deviasi adalah 5,66947, perolehan nilai minimum adalah 21,00, dan perolehan nilai maximum adalah 42,00.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kelas Kontrol

No	Interval Nilai	Frekuensi (F)	Persentase (%)
----	----------------	---------------	----------------

1	21–25	2	13,33
2	26–30	3	20,00
3	31–35	6	40,00
4	36–40	4	26,67
Jumlah		15	100,00

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada interval 21–25 terdapat 2 peserta (13,33%), interval 26–30 terdapat 3 peserta (20,00%), interval 31–35 terdapat 6 peserta (40,00%), dan interval 36–40 terdapat 4 peserta (26,67%). Berdasarkan daftar distribusi *posttest* kelompok 2, dapat digambarkan dalam sebuah tabel histogram sebagai berikut :



Gambar 4. Histogram Posttest
Kelompok Kontrol

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk				
	Kelas	Statistic	df	Sig.
Hasil	Prettest Eksperimen	,921	15	,201

Posttest Eksperimen	,948	15	,493
Prettes Kontrol	,903	15	,106
Pretes Eksperimen	,947	15	,474

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa semua data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi lebih besar dari pada 0.05 (> 0.05). Hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic		df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,027	3	56 ,994
	Based on Median	,041	3	56 ,989
	Based on Median and with adjusted df	,041	3	53,5 22 ,989
	Based on trimmed mean	,031	3	56 ,992

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa semua data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi lebih besar dari pada 0.05 (> 0.05). Hasil ini menunjukkan bahwa data dinyatakan homogen.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Paired Sample t-test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		T	df	Sig. (2- tailed)			
					95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Pretest-1 Posttest-1	-4,26667	1,62422	,41937	-5,16613	-3,36720	-10,174	14	,000			
Pair 2	Pretest-2 –Posttest2	-1,00000	,84515	,21822	-1,46803	-,53197	-4,583	14	,000			

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa semua data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari pada 0,05 ($0,000 < 0,05$) . Hasil ini menunjukkan

bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, latihan *pass-move* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *accuracy passing* sepak bola.

Tabel 9. Uji Hipotesis Independent Sample t-test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	5,070	,032	6,847	28	,000	3,20000	,46735	2,24268	4,15732
	Equal variances not assumed			6,847	20,398	,000	3,20000	,46735	2,22635	4,17365

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa semua data pretest dan posttest memiliki nilai

signifikansi lebih kecil dari pada 0,05 ($0,000 < 0,05$) . Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian pada kedua kelompok, latihan *pass-move* menunjukkan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *accuracy passing* sepak bola. Kelompok yang diberikan perlakuan latihan *pass-move* mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu latihan *pass-move* layak digunakan kembali dalam program latihan sepak bola karena dapat membantu meningkatkan ketepatan *passing* pemain lebih efektif.

Penelitian Festiawan (2020) menunjukkan bahwa 72% dari 23 atlet yang melakukan permainan futsal lebih baik dalam keterampilan *passing* dasar setelah menerima latihan dengan pendekatan taktis dan strategis (Jasmani 2025) Hal ini juga didukung oleh Moch Abdul Muis, et al., (2024) Latihan *passing* kaki pada sepak bola menggunakan metode latihan *passing* berkelompok "*pass and move*" secara berulang-ulang merupakan metode latihan yang tepat untuk digunakan pemain.

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, penelitian yang telah

dilakukan ini dapat memperkuat atau mendukung penelitian sebelumnya bahwa latihan *pass-move* dapat meningkatkan kemampuan *accuracy passing* dan tidak hanya dalam permainan futsal tetapi juga pada permainan sepak bola untuk anak usia 12 tahun sampai 15 tahun.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka bisa disimpulkan bahwa Latihan *pass move* berpengaruh terhadap kemampuan *accuracy passing* pada para pemain sepak bola Club PORSES Seri Tanjung. Terdapat perbedaan signifikan kemampuan *accuracy passing* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Club PORSES Seri Tanjung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020) Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3). 17-8.
- Anton, A., Agus, M., Kusuma, D. A., Yulianto, P. F., Tunas, U., & Surakarta, P. (2023). *Meningkatkan Ketepatan*

- Passing Kaki Bagian Dalam Menggunakan Pembelajaran Drill Sepakbola Siswa Sma Negeri Colomadu, 01*, 1-14
- Arridhl, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71-81. <https://Doi.Org/10.24036/patriot.V>
- Dahlan. F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020) Pengaruh Komponen Fisik Dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepkbola, *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126-139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833asilatihan>.
- Ramdhani, F., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2025). Penerapan passing move untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing pembelajaran sepak bola di sekolah dasar. *Journal of Elementary Education*, 08(04), 745-752.
- Emeral. (2020). Sejarah Sepak Bola. *Syria Studies*, 7(1). 37-72.
- Ginting, D. F., & azandi, F. (2021) Pengaruh Variasi Latihan Coever Pass and Move Combination Terhadap Kemampuan Passing Dan Control Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Di Ssb Portis Medan Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 79-84.
- Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). *Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill*. 5(November), 121-125.
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan.(2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakboal. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Pieter, S., Sabealu, R., Psikologi, P., Pgri, U., Buana, A., & Pieter, S. (2020). *Journal STAND : Sports and Development*. 1, 137-142
- Kismono, A., & Dewi, R, (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>* Kontribusi Simulasi Game. 1, 90-95.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola, *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S., (2023). *Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Moch. Abdul Muis, Bambang Ferianto, & Thayo Kuntjoro. (2024). Perkembang Kemampuan Belajar passing Sepak Bola menggunakan Pola Game Pass and Move Kelas VII G SMP Negeri 11 Surabaya. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 42-50. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama>. V2i5.4268.