**Jurnal Pedagogik Olahraga**
**|p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877|**
**Volume 12, Nomor 02, Juli-Desembere 2026**

# PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK PASSING SEPAK BOLA PEMAIN SSB PSKB KOTO BANGUN KAPUR IX 50 KOTA

**Algaus Ihsan[1], Haripah Lawanis[2], Nurul Ihsan[3], Mardepi Saputra[4]**
[1]Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia
Email: algausihsan28@gmail.com

## ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik passing sepak bola pemain SSB PSKB Koto Bangun Kapur IX 50 Kota. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu dan rancangan one-group post-test design. Populasi penelitian berjumlah 40 pemain, sedangkan data penelitian yang dianalisis berjumlah 20 pemain. Instrumen penelitian menggunakan tes passing dan control. Data dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, analisis deskriptif, dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kemampuan passing meningkat dari 5,50 pada pre-test menjadi 7,05 pada post-test atau meningkat sebesar 1,55 poin. Uji normalitas memperoleh nilai signifikansi Monte Carlo sebesar 0,300 dan uji homogenitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,322. Hasil pengujian hipotesis memperoleh t hitung sebesar 3,290 lebih besar daripada t tabel 2,101 dengan nilai signifikansi 0,004 < 0,05. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode bermain terhadap peningkatan kemampuan teknik passing pemain SSB PSKB Koto Bangun Kapur IX 50 Kota.
***Keywords: metode bermain; passing; sepak bola; SSB PSKB; teknik dasar***

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan sepakbola menuntut pemain mempunyai kemampuan bergerak, bekerja sama, mengambil keputusan, dan menjalankan teknik dasar dengan baik selama pertandingan. Teknik dasar seperti passing, control, dribbling, shooting, dan heading menjadi fondasi bagi pemain untuk dapat memainkan permainan secara efektif. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar pada usia sekolah sepakbola perlu dilakukan secara terencana melalui bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain.

SSB Persatuan Sepakbola Koto Bangun (PSKB) merupakan salah satu tempat pembinaan pemain sepakbola di Kecamatan Kapur IX, Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan skripsi, SSB PSKB memiliki kelompok usia 13–14 tahun, 15–16 tahun, dan 17–19 tahun. SSB PSKB pernah memperoleh prestasi juara 1 Piala Bupati Kabupaten Lima Puluh Kota pada tahun 2019 dan juara liga ISSB se-Kabupaten Lima Puluh Kota pada tahun 2024. Namun, prestasi tersebut mengalami penurunan sejak akhir tahun 2025 dan tim masih mengalami kekalahan pada babak penyisihan beberapa event yang diikuti.

Permasalahan tersebut tidak terlepas dari kondisi kemampuan teknik pemain. Hasil pengamatan lapangan yang menjadi dasar penelitian menunjukkan bahwa pemain SSB PSKB masih melakukan passing dan control yang tidak tepat sasaran sehingga bola mudah direbut dan dikuasai lawan. Selain itu, akurasi dan kekuatan passing belum optimal, metode latihan yang digunakan belum cukup bervariasi, dan sebagian pemain merasa bosan dengan latihan konvensional yang terlalu menekankan drill berulang. Temuan empiris tersebut diperkuat oleh hasil pengukuran awal (pre-test) terhadap 20 pemain yang menjadi sampel penelitian. Data pre-test menunjukkan skor kemampuan passing berada pada rentang 4–7, dengan nilai rata-rata 5,50 dan standar deviasi 0,688. Berdasarkan norma penilaian yang digunakan dalam skripsi, skor 4–5 termasuk kategori kurang, sedangkan skor 6–7 termasuk kategori sedang. Dengan demikian, rata-rata kemampuan awal pemain sebesar 5,50 menunjukkan bahwa kemampuan passing kelompok penelitian masih berada pada kondisi yang perlu ditingkatkan. Secara kuantitatif, jumlah skor pre-test seluruh pemain adalah 110 dari 20 pemain, sehingga kondisi

awal tersebut memberikan gambaran terukur mengenai masalah kemampuan passing yang ditemukan di lapangan. Kondisi empiris dan kuantitatif ini menunjukkan perlunya metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik sekaligus membuat pemain lebih aktif dan terlibat selama proses latihan.Kajian dalam skripsi menunjukkan bahwa metode bermain dipilih karena latihan yang menyerupai situasi pertandingan dapat memberikan stimulus teknik yang lebih kontekstual. Aprianda (2019) dicantumkan sebagai penelitian mengenai pengaruh metode bermain terhadap keterampilan passing sepakbola, sedangkan Atradinal (2018) membahas pengembangan model latihan passing dan control sepakbola. Kajian tersebut menjadi dasar bahwa variasi latihan dan aktivitas bermain dapat digunakan sebagai bagian dari pembinaan keterampilan teknik.

Penelitian ini terletak pada penerapan metode bermain pada pemain SSB PSKB Koto Bangun Kapur IX 50 Kota dengan mengukur kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian tidak hanya memandang passing sebagai gerakan teknik yang harus diulang, tetapi menempatkannya dalam aktivitas bermain yang menuntut ketepatan, kerja sama, dan respons terhadap situasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan informasi praktis bagi pelatih mengenai alternatif bentuk latihan passing dalam pembinaan pemain SSB.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian adalah apakah metode bermain memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik passing sepakbola pemain SSB PSKB Koto Bangun Kapur IX 50 Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan teknik passing pemain SSB PSKB Koto Bangun Kapur IX 50 Kota. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan pemain.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment). Rancangan yang digunakan adalah one group pre-test–post-test design, yaitu satu kelompok pemain diukur sebelum perlakuan, diberikan latihan menggunakan metode bermain, kemudian diukur kembali setelah perlakuan. Rancangan tersebut digunakan untuk membandingkan perubahan kemampuan teknik passing sebelum dan sesudah program latihan.

1. Tempat dan waktu penelitian. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola PSKB Koto Bangun, Kecamatan Kapur IX, Kabupaten Lima Puluh Kota pada Mei 2026. Pelaksanaan penelitian mencakup pengukuran awal, pemberian perlakuan, dan pengukuran akhir dengan prosedur yang dibuat sama pada tahap pre-test dan post-test.
2. Populasi dan subjek penelitian. Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB PSKB Koto Bangun yang berjumlah 40 pemain, terdiri atas kelompok usia 13–14 tahun sebanyak 10 pemain, usia 15–16 tahun sebanyak 10 pemain, dan usia 17–19 tahun sebanyak 20 pemain. Dalam data yang digunakan untuk analisis statistik pada jurnal ini, subjek yang dianalisis berjumlah 20 pemain. Pemilihan subjek mengikuti karakteristik penelitian dan data yang tersedia dalam penelitian skripsi.
3. Variabel penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode bermain, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan teknik passing dan control sepak bola. Metode bermain didefinisikan sebagai bentuk latihan yang dikemas melalui permainan kecil, permainan modifikasi, dan simulasi situasi permainan untuk memberikan pengulangan teknik dalam suasana yang aktif dan kontekstual.
4. Instrumen dan teknik pengumpulan data. Instrumen yang digunakan adalah tes passing dan control dengan media dinding pantul. Pemain melakukan passing ke arah dinding, kemudian mengontrol bola hasil pantulan dan melanjutkan gerakan secara berulang. Penilaian didasarkan pada jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar selama waktu

yang telah ditentukan. Norma penilaian yang digunakan dalam skripsi meliputi kategori baik sekali (>9), baik (8–9), sedang (6–7), kurang (4–5), dan kurang sekali (≤3).

5. Prosedur penelitian. Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pre-test untuk memperoleh kemampuan awal pemain. Tahap kedua adalah treatment berupa latihan dengan metode bermain. Tahap ketiga adalah post-test menggunakan prosedur pengukuran yang sama dengan pre-test. Selisih dan perubahan skor antara kedua pengukuran digunakan sebagai dasar untuk melihat perubahan kemampuan setelah perlakuan.
6. Program perlakuan. Program latihan bermain disusun dalam 14 pertemuan. Setiap sesi terdiri atas pengarahan, pemanasan, latihan inti berbasis permainan, pendinginan, dan evaluasi. Struktur sesi pada program latihan menggunakan waktu sekitar 15 menit untuk pemanasan, 15 menit untuk kegiatan teknik/permainan inti, dan 10 menit untuk pendinginan serta evaluasi. Bentuk latihan dikembangkan secara bertahap dari latihan berpasangan menuju permainan dengan lawan dan situasi yang lebih kompleks.

Pada tahap awal, pemain melakukan passing berpasangan dan latihan kontrol menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak sekitar 5–10 meter. Selanjutnya digunakan variasi passing segitiga dan passing segi empat yang menuntut pemain mengontrol bola sebelum mengoper kepada pemain berikutnya. Pada tahap berikutnya, latihan dikembangkan menjadi passing dan control dengan lawan, possession game 4 lawan 4, serta permainan rondo 4 lawan 1, 7 lawan 2, dan 10 lawan 4. Setiap bentuk permainan umumnya dilakukan selama 5 menit dalam 2 set dengan recovery sekitar 2 menit, sesuai program latihan pada skripsi.

7. Analisis data. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas menggunakan Levene Test. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, skripsi menetapkan uji Wilcoxon sebagai alternatif. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi dan perbandingan nilai t hitung dengan t tabel.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Passing

| Pengukuran | N | Minimum | Maksimum | Mean ± SD |
|---|---|---|---|---|
| Pre-test | 20 | 4 | 7 | 5,50 ± 0,688 |
| Post-test | 20 | 6 | 9 | 7,05 ± 0,686 |

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik passing setelah pemain diberikan perlakuan metode bermain. Berdasarkan analisis deskriptif, nilai rata-rata pre-test adalah 5,50, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 7,05. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,55 poin. Nilai minimum meningkat dari 4 pada pre-test menjadi 6 pada post-test, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 7 menjadi 9. Standar deviasi pre-test sebesar 0,688 dan post-test sebesar 0,686.

Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan kemampuan setelah pemain mengikuti latihan menggunakan metode bermain. Pada kondisi awal, rata-rata kemampuan pemain berada pada skor 5,50. Setelah perlakuan, rata-rata menjadi 7,05. Jika dikaitkan dengan norma penilaian yang digunakan dalam skripsi, skor rata-rata pre-test berada pada rentang kategori sedang, sedangkan rata-rata post-test juga berada dalam rentang kategori sedang tetapi mendekati batas kategori baik. Perubahan ini menunjukkan perkembangan kemampuan passing secara kelompok.

Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat analisis. Hasil Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi Monte Carlo sebesar 0,300. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas menggunakan Levene Test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,322. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga asumsi homogenitas terpenuhi. Dengan terpenuhinya prasyarat tersebut, analisis hipotesis dapat dilanjutkan sesuai prosedur yang digunakan dalam penelitian.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,290, sedangkan t tabel sebesar 2,101. Nilai t hitung lebih besar daripada t tabel dan nilai signifikansi sebesar 0,004 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode bermain terhadap peningkatan kemampuan teknik passing pemain SSB PSKB Koto Bangun Kapur IX 50 Kota.

## PEMBAHASAN

Peningkatan kemampuan passing dapat dijelaskan melalui karakteristik metode bermain yang memberikan kesempatan lebih banyak kepada pemain untuk melakukan teknik dalam situasi yang aktif. Dalam permainan, pemain tidak hanya berdiri dan melakukan gerakan secara berulang, tetapi juga harus bergerak, menerima bola, mengoper bola, mencari posisi, dan berkomunikasi dengan pemain lain. Situasi tersebut membuat passing dipraktikkan dalam konteks yang lebih dekat dengan permainan sebenarnya.

Passing yang dilakukan dalam permainan juga menuntut pemain untuk memperhatikan arah gerak bola dan posisi rekan. Ketika pemain harus mengoper kepada sasaran yang bergerak atau memilih arah operan berdasarkan situasi, latihan menjadi lebih menuntut kemampuan mengambil keputusan. Oleh sebab itu, metode bermain dapat memberikan rangsangan yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknik, tetapi juga dengan koordinasi, komunikasi, kerja sama, dan respons terhadap situasi permainan.

Keadaan latihan yang lebih menarik juga dapat membantu mengurangi kejenuhan. Skripsi mengidentifikasi bahwa pemain dapat merasa bosan dengan metode latihan konvensional yang terlalu menekankan drill berulang. Permainan memberikan variasi aktivitas sehingga pemain tetap melakukan pengulangan teknik, tetapi pengulangan tersebut berlangsung dalam bentuk aktivitas yang memiliki tujuan dan tantangan. Hal ini memungkinkan pemain tetap aktif selama latihan sekaligus memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dasar pemikiran dalam skripsi bahwa metode bermain dapat menjadi alternatif metode latihan yang menyerupai situasi pertandingan. Aprianda (2019) membahas pengaruh metode bermain terhadap keterampilan passing sepak bola, sedangkan Atradinal (2018) membahas pengembangan model latihan passing dan kontrol sepak bola. Kesamaan fokus tersebut memperkuat argumentasi bahwa latihan teknik yang bervariasi dan dikemas dalam bentuk aktivitas bermain relevan untuk digunakan dalam pembinaan keterampilan dasar.

Dari sisi penerapan, pelatih dapat memasukkan permainan sederhana yang mempunyai target passing ke dalam program latihan. Permainan dapat dibuat dengan jumlah pemain, luas area, arah gerak, atau target tertentu yang disesuaikan dengan kemampuan pemain. Prinsip utamanya adalah pemain memperoleh kesempatan melakukan passing secara berulang dengan tetap memperhatikan akurasi, kekuatan, kontrol, komunikasi, dan pergerakan. Bentuk permainan juga perlu diberikan secara bertahap agar tingkat kesulitan sesuai dengan perkembangan kemampuan pemain.

Walaupun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan. Rancangan penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding, sehingga perubahan skor hanya diamati dari kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, jumlah subjek yang dianalisis adalah 20 pemain dan

penelitian dilakukan pada satu SSB. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh pemain sepak bola pada kelompok usia atau lingkungan pembinaan yang berbeda.

Penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi perlakuan yang lebih panjang, serta penggunaan kelompok kontrol. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji metode bermain terhadap keterampilan lain seperti dribbling, shooting, dan controlling. Dengan demikian, akan diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas latihan berbasis permainan dalam pembinaan keterampilan sepakbola.

Jika dilihat dari perubahan skor minimum dan maksimum, perkembangan kemampuan tidak hanya terjadi pada pemain dengan skor awal tertentu. Skor minimum meningkat dari 4 menjadi 6 dan skor maksimum meningkat dari 7 menjadi 9. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah perlakuan terdapat pergeseran kemampuan kelompok ke arah skor yang lebih tinggi. Peningkatan rata-rata sebesar 1,55 poin juga memperlihatkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada satu pemain.

Nilai standar deviasi pre-test sebesar 0,688 dan post-test sebesar 0,686 memiliki selisih yang sangat kecil. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran skor kelompok relatif tetap setelah perlakuan. Dengan demikian, peningkatan rata-rata tidak disertai perubahan besar dalam penyebaran data. Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa perubahan kemampuan terjadi pada kelompok secara relatif konsisten.

Peningkatan dari 5,50 menjadi 7,05 juga dapat dilihat sebagai perubahan dari skor yang berada pada rentang sedang menuju skor yang lebih dekat dengan kategori baik. Norma penilaian dalam skripsi menempatkan skor 6–7 sebagai kategori sedang dan 8–9 sebagai kategori baik. Dengan demikian, rata-rata post-test 7,05 menunjukkan bahwa kemampuan kelompok berada sedikit di atas batas rentang sedang, walaupun belum mencapai rata-rata kategori baik secara keseluruhan.

Pengaruh metode bermain dapat dipahami dari frekuensi keterlibatan pemain selama latihan. Dalam latihan berbasis permainan, pemain cenderung lebih sering berpindah tempat, mencari ruang, menerima bola, dan melakukan operan. Frekuensi aktivitas tersebut memberikan kesempatan untuk mengulang keterampilan secara alami. Pengulangan yang berlangsung dalam konteks permainan juga dapat membantu pemain menghubungkan gerakan teknik dengan situasi yang dihadapi.

Aspek ketepatan merupakan bagian yang penting dalam passing. Operan yang terlalu kuat, terlalu lemah, atau tidak diarahkan kepada rekan dapat menyebabkan kehilangan bola. Melalui permainan, pemain memperoleh pengalaman bahwa kualitas passing harus disesuaikan dengan posisi rekan dan kondisi permainan. Karena itu, latihan yang memberi konsekuensi permainan terhadap kesalahan operan dapat meningkatkan perhatian pemain terhadap akurasi.

Selain ketepatan, kekuatan passing dapat dilatih dengan memvariasikan jarak dan sasaran. Pemain perlu menyesuaikan tenaga dengan jarak teman atau target. Melalui metode bermain, variasi ini dapat diterapkan secara bertahap sehingga sesi latihan tidak hanya diisi dengan pengulangan teknik yang sama. Variasi tersebut penting untuk mencegah kejenuhan dan menjaga keterlibatan pemain.

Faktor motivasi juga menjadi bagian yang dapat menjelaskan hasil penelitian. Aktivitas bermain biasanya memberikan tujuan yang lebih jelas bagi pemain, seperti mempertahankan bola, mencapai target, atau memperoleh poin dalam permainan. Tujuan tersebut dapat mendorong pemain untuk lebih aktif. Dalam konteks pembinaan usia SSB, suasana latihan yang menyenangkan dapat membantu pemain mengikuti proses latihan dengan lebih antusias. Kerja sama tim juga muncul sebagai bagian dari penerapan metode bermain. Passing pada dasarnya merupakan tindakan yang melibatkan lebih dari satu pemain karena operan diarahkan kepada rekan. Pemain perlu memahami kapan harus mengoper dan kepada siapa bola

diarahkan. Dengan demikian, latihan passing dalam bentuk permainan memberikan pengalaman sosial dan taktis yang tidak selalu muncul dalam drill individual.
Kecepatan mengambil keputusan menjadi tuntutan lain dalam permainan. Ketika menerima bola, pemain harus menentukan tindakan berikutnya dalam waktu singkat. Pemain dapat memilih mengoper kepada rekan, mempertahankan bola, atau mengubah arah permainan sesuai situasi. Walaupun penelitian ini mengukur kemampuan passing melalui tes, pengalaman bermain dapat membantu membangun kebiasaan melakukan teknik dalam situasi yang membutuhkan keputusan.

Hasil penelitian juga mempunyai implikasi bagi perencanaan latihan. Pelatih dapat mengombinasikan drill teknik dengan permainan agar pemain memperoleh keseimbangan antara penguasaan gerak dan penerapan gerak. Drill dapat digunakan untuk memperbaiki komponen teknik tertentu, sedangkan permainan digunakan untuk menguji penerapan teknik dalam kondisi yang lebih dinamis. Kombinasi tersebut dapat membuat latihan lebih terarah sekaligus tidak monoton.

Penerapan metode bermain perlu mempertimbangkan prinsip bertahap. Pelatih sebaiknya memulai dari permainan yang sederhana, dengan aturan dan area yang mudah dipahami pemain. Setelah pemain menguasai bentuk awal, tingkat kesulitan dapat ditambah melalui pembatasan sentuhan, perubahan ukuran area, penambahan lawan, atau target passing. Peningkatan tuntutan harus disesuaikan dengan kemampuan agar latihan tetap aman dan efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, metode bermain tidak harus menggantikan seluruh bentuk latihan konvensional. Metode tersebut lebih tepat diposisikan sebagai salah satu alternatif dalam variasi program latihan. Latihan teknik, kondisi fisik, taktik, dan permainan dapat disusun secara terpadu. Dengan program yang seimbang, pelatih dapat mengembangkan kemampuan pemain secara lebih menyeluruh.

Dalam konteks SSB PSKB, hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi terhadap proses pembinaan yang selama ini dilakukan. Masalah akurasi dan ketepatan passing yang ditemukan pada saat pertandingan menunjukkan bahwa kemampuan teknik perlu terus diperbaiki. Metode bermain dapat digunakan untuk memberikan pengalaman passing dalam situasi yang lebih menyerupai pertandingan, sehingga pemain tidak hanya menguasai gerakan, tetapi juga memahami penggunaannya.

Meskipun demikian, hasil penelitian belum dapat menjelaskan besarnya pengaruh secara kausal dengan kekuatan yang sama seperti penelitian eksperimen dengan kelompok kontrol. Rancangan one-group pre-test post-test memiliki keterbatasan dalam mengisolasi faktor luar. Perubahan skor dapat dipengaruhi oleh pengalaman latihan, perkembangan kemampuan, atau faktor lain selama periode penelitian. Karena itu, hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai bukti adanya perubahan yang signifikan setelah penerapan perlakuan pada kelompok yang diteliti.

Untuk penelitian berikutnya, penggunaan kelompok kontrol dapat membantu membandingkan perubahan antara pemain yang memperoleh metode bermain dan pemain yang memperoleh latihan biasa. Jumlah subjek juga dapat diperbesar agar hasil lebih representatif. Peneliti dapat menambahkan pengukuran kemampuan kontrol, dribbling, atau shooting untuk melihat apakah efek latihan berbasis permainan juga muncul pada keterampilan teknik lainnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa metode bermain mempunyai nilai praktis dalam pembinaan passing sepak bola. Peningkatan skor, hasil uji prasyarat yang memenuhi kriteria, dan hasil pengujian hipotesis yang signifikan memberikan dasar bagi pemanfaatan metode bermain sebagai salah satu bentuk latihan. Pelatih tetap perlu melakukan evaluasi dan menyesuaikan bentuk permainan dengan tujuan latihan serta karakteristik pemain. Perubahan kemampuan yang diperoleh juga menunjukkan pentingnya memberikan latihan dengan stimulus yang berulang tetapi bervariasi. Passing merupakan keterampilan yang membutuhkan konsistensi gerak. Pemain harus mampu mengulangi teknik dengan kualitas

yang relatif sama dalam kondisi yang berbeda. Permainan memberikan variasi tekanan dan situasi sehingga pemain belajar mempertahankan kualitas operan ketika harus bergerak dan berinteraksi dengan pemain lain.

Pelaksanaan permainan juga dapat memberikan umpan balik secara langsung. Ketika operan tidak tepat, pemain dapat segera melihat akibatnya terhadap kelanjutan permainan. Umpan balik tersebut membantu pemain memahami hubungan antara teknik passing dan keberhasilan mempertahankan bola. Dalam latihan yang terarah, pelatih dapat memberikan koreksi terhadap kesalahan gerak tanpa menghilangkan unsur bermain yang menjadi karakteristik perlakuan.

Dari sudut pandang pembinaan, keberhasilan latihan tidak hanya ditentukan oleh bentuk permainan, tetapi juga oleh konsistensi pelaksanaan. Pelatih perlu menjelaskan tujuan setiap permainan, aturan, batas area, jumlah pemain, dan target teknik sebelum latihan dimulai. Pengawasan diperlukan agar pemain tetap melakukan teknik sesuai tujuan. Evaluasi setelah latihan dapat digunakan untuk menentukan bentuk permainan yang perlu dipertahankan atau dimodifikasi pada sesi berikutnya.

Hubungan antara metode bermain dan kemampuan passing dalam penelitian ini terlihat melalui perubahan skor serta hasil pengujian statistik. Namun, nilai statistik perlu dipahami bersama kondisi latihan dan karakteristik subjek. Penelitian dilakukan pada pemain SSB yang sedang berada dalam proses pembinaan sehingga kemampuan teknik masih dapat berkembang melalui berbagai pengalaman latihan. Karena itu, metode bermain merupakan salah satu faktor latihan yang dapat mendukung perkembangan, bukan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan pemain.

Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa pembinaan teknik sepak bola pada SSB dapat diarahkan pada latihan yang menggabungkan aspek teknik dan permainan. Passing dapat dilatih melalui aktivitas yang mempunyai sasaran jelas, sedangkan unsur bermain digunakan untuk meningkatkan keterlibatan pemain. Pendekatan ini memungkinkan latihan menjadi lebih dekat dengan kebutuhan pertandingan sekaligus tetap mempunyai tujuan pembelajaran teknik yang terukur.

Implikasi utama penelitian bagi SSB PSKB adalah perlunya variasi program latihan yang tetap terukur. Pelatih dapat menggunakan hasil tes sebagai dasar untuk menentukan kebutuhan latihan berikutnya. Pemain dengan kemampuan yang berbeda dapat diberikan tantangan yang disesuaikan, sedangkan evaluasi berkala dapat menunjukkan perkembangan kemampuan. Dengan demikian, metode bermain dapat ditempatkan sebagai bagian dari siklus latihan yang terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan perbaikan.

Penerapan metode bermain juga memberikan peluang untuk mengembangkan variasi latihan berdasarkan tujuan yang spesifik. Jika tujuan utama adalah ketepatan, permainan dapat menggunakan target tertentu sehingga pemain harus mengarahkan bola secara tepat. Jika tujuan latihan adalah kecepatan sirkulasi bola, permainan dapat menekankan jumlah operan dalam waktu tertentu. Variasi tujuan tersebut membuat pemain tetap melakukan passing, tetapi tuntutan latihan berubah sesuai kebutuhan.

Kontrol bola juga mempunyai hubungan dengan keberhasilan passing. Pemain yang mampu mengontrol bola dengan baik akan lebih siap melakukan operan berikutnya. Karena itu, beberapa bentuk permainan dalam program latihan menggabungkan passing dan control. Integrasi kedua teknik tersebut membuat latihan lebih menyerupai rangkaian tindakan dalam pertandingan, yaitu menerima bola, mengontrol, mengamati situasi, dan kemudian mengoper kepada rekan.

Kegiatan berpasangan dalam latihan memberikan kesempatan kepada pemain untuk membangun ketepatan dasar sebelum memasuki bentuk permainan yang lebih kompleks. Pemain belajar menyesuaikan arah dan kekuatan operan dengan jarak rekan. Setelah kemampuan dasar berkembang, aktivitas dapat dilanjutkan dalam kelompok dengan

pergerakan yang lebih banyak. Tahapan tersebut membantu pelatih menjaga kesinambungan antara latihan teknik dasar dan penerapannya dalam permainan.

Perpindahan posisi setelah melakukan passing merupakan salah satu unsur latihan yang dapat meningkatkan aktivitas pemain. Pemain tidak berhenti setelah mengoper, tetapi bergerak untuk mengambil posisi berikutnya. Kebiasaan tersebut relevan dengan permainan sepak bola karena setelah melakukan passing pemain tetap mempunyai peran dalam menciptakan pilihan operan. Aktivitas bergerak setelah mengoper juga membuat latihan lebih dinamis.

Komunikasi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari permainan passing. Pemain perlu memberi informasi kepada rekan mengenai posisi, ruang, atau sasaran operan. Walaupun penelitian tidak mengukur komunikasi sebagai variabel tersendiri, pengalaman tersebut menjadi bagian dari proses latihan. Hal ini menunjukkan bahwa satu bentuk latihan teknik dapat memberikan beberapa pengalaman pendukung yang relevan dengan kebutuhan permainan.

Dalam pelaksanaan latihan, pelatih perlu mengatur intensitas agar pemain mampu mempertahankan kualitas teknik. Waktu kerja dan recovery dalam program latihan digunakan untuk memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan aktivitas dengan cukup intensif tetapi tetap terkontrol. Evaluasi kondisi pemain diperlukan agar latihan dapat disesuaikan dengan kemampuan kelompok. Pengaturan tersebut penting karena kualitas teknik dapat menurun apabila pemain mengalami kelelahan berlebihan.

Keberhasilan metode bermain juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam mengelola permainan. Aturan harus dibuat sederhana dan dipahami oleh seluruh pemain. Pelatih perlu memastikan setiap pemain memperoleh kesempatan menyentuh bola dan melakukan passing. Jika permainan terlalu sulit, tujuan teknik dapat tidak tercapai karena pemain lebih banyak kehilangan bola. Sebaliknya, permainan yang terlalu mudah dapat mengurangi tantangan. Oleh sebab itu, tingkat kesulitan harus disesuaikan secara bertahap.
Dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, peningkatan skor passing setelah perlakuan dapat dipahami sebagai hasil dari latihan yang memberikan pengulangan teknik dalam suasana permainan. Nilai statistik mendukung adanya perubahan yang signifikan, sedangkan karakteristik program latihan memberikan penjelasan mengenai bagaimana pemain memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kemampuan. Hasil tersebut dapat menjadi dasar bagi pelatih untuk mempertimbangkan metode bermain dalam penyusunan latihan passing di SSB PSKB.

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis

| Variabel | B | Std. Error | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Pre-test → Post-test | 0,611 | 0,186 | 3,290 | 0,004 |

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik passing sepak bola pemain SSB PSKB Koto Bangun Kapur IX 50 Kota. Rata-rata kemampuan passing meningkat dari 5,50 pada pre-test menjadi 7,05 pada post-test atau meningkat sebesar 1,55 poin. Hasil uji hipotesis menunjukkan t hitung 3,290 > t tabel 2,101 dan nilai signifikansi 0,004 < 0,05, sehingga $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima. Dengan demikian, metode bermain dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan kemampuan passing pemain dalam pembinaan SSB.

Bagi pelatih, metode bermain disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan dikembangkan sesuai karakteristik pemain. Bagi pemain, latihan perlu diikuti secara disiplin, aktif, dan sungguh-sungguh. Bagi pengelola SSB, ketersediaan sarana dan prasarana perlu

diperhatikan agar kegiatan latihan dapat berlangsung optimal. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan sampel lebih besar, durasi lebih panjang, kelompok pembanding, atau keterampilan sepak bola lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SSB Persatuan Sepak Bola Koto Bangun (PSKB), kepala pelatih, para pemain yang menjadi subjek penelitian, serta semua pihak yang telah memberikan izin, bantuan, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Aprianda, S. (2019). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *3*(1), 15–22.

Aprianda, S. (2020). Konsep Dasar Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *8*(2), 70–78.

Arsil, Y. (2017). *Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.* https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0019

Atradinal. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, *1*(1), 112–122. https://doi.org/10.35706/muntazam.v1i1.4018

Bompa, T. O., & Gregory, G. (2019). *Periodisasi: Teori dan Metodologi Pelatihan*.

Caglayan. (2018). Basic technical skill in soccer. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*(1), 1–5. https://doi.org/10.17977/um062v6i102024p1095-1105

Emral. (2016). *Situasi Dalam Sepak Bola Adalah Kondisi Yang Terjadi Selama Permainan.* (Number 2016).

Gazali. (2015). Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *2*(1), 1–10. https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.21

Merpaung & Syahara. (2019). Pengaruh Teknik Dasar Terhadap Performa Pemain Sepakbola. *Jurnal Sport Science*, *4*(1), 1–8. https://doi.org/10.24036/gltdor90011

Muhammad Muhyi Faruq. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Sepak Bola*.