



HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.43873



THE EFFECT OF PASSING ACCURACY TRAINING ON 13-YEAR-OLD SSB ATHLETES

In'am Asyiqurrohman Arif ^{1ABCDE} Erick Burhaein ^{*1ABCDE}

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

*Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Kata kunci:

akurasi umpan,
atlet berusia 13 tahun,
latihan sepak bola,
SSB,
teknik umpan,
keterampilan.

Abstrak

Kemampuan mengoper bola merupakan salah satu teknik dasar terpenting dalam sepak bola karena berperan dalam mempertahankan penguasaan bola dan membina kerja sama tim. Namun, akurasi operan pada atlet muda masih perlu ditingkatkan melalui pelatihan yang terstruktur dan terukur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan akurasi operan terhadap kemampuan operan atlet SSB usia 13 tahun di Gelora Rukun Jaya Puliharjo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode eksperimental. Dua puluh atlet SSB usia 13 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi operan untuk mengukur kemampuan pemain sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menentukan kategori kemampuan operan atlet berdasarkan skor mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada dalam kategori baik (6 atlet), diikuti oleh 5 atlet dalam kategori cukup baik (5 atlet), dan 3 atlet dalam kategori sangat baik (3 atlet). Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan akurasi operan memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan operan atlet usia 13 tahun. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa pelatihan operan terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola pada atlet muda. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para pelatih dalam mengembangkan program pelatihan teknik yang lebih efektif dan terukur.

Keywords:

passing accuracy;
13 year old athletes;
soccer training;
SSB;
passing technique;
skills.

Abstract

Passing ability is one of the most important basic techniques in soccer because it plays a role in maintaining ball possession and fostering teamwork. However, passing accuracy in young athletes still needs to be improved through structured and measurable training. This study aims to determine the effect of passing accuracy training on the passing ability of 13-year-old SSB athletes at Gelora Rukun Jaya Puliharjo. The study used a quantitative design with experimental methods. Twenty 13-year-old SSB athletes participated in the study. The instrument used was a passing accuracy test to measure the players' abilities before and

after training. Data analysis was conducted descriptively to determine the athletes' passing ability categories based on their scores. The results showed that the majority of athletes were in the good category (6 athletes), followed by 5 athletes in the fair category (5 athletes), and 3 athletes in the very good category (3 athletes). These results indicate that passing accuracy training has a positive effect on improving the passing ability of 13-year-old athletes. The conclusion of this study confirms that structured passing training can help improve basic soccer technical abilities in young athletes. This research is expected to serve as a reference for coaches in developing more effective and measurable technical training programs.

Received: May 28,
2026

Accepted: June
2, 2026

Published: June
4, 2026

Correspondence:

Erick Burhaein

Email: erickburhaein@umnu.ac.id



PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan terus berkembang pesat baik di tingkat profesional maupun pemuda (W. Yu et al., 2025). Permainan sepak bola menuntut pemain untuk menguasai berbagai teknik dasar guna mencapai performa yang optimal selama pertandingan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting adalah passing (umpan), karena kemampuan ini berfungsi untuk mempertahankan penguasaan bola, membangun pola serangan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Perkembangan sepak bola modern menunjukkan bahwa akademi sepak bola dan program pembinaan usia muda di berbagai negara semakin memprioritaskan pengembangan kemampuan teknis sebagai fondasi utama peningkatan performa tim (Ceruso et al., 2025). Salah satu aspek teknis yang mendapat perhatian khusus adalah akurasi passing karena berperan penting dalam menjaga penguasaan bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Oleh karena itu, Fédération Internationale de Football Association (FIFA) menekankan bahwa pembinaan pemain usia muda harus difokuskan pada pengembangan keterampilan teknis dasar sejak usia dini untuk mendukung keberhasilan atlet dalam jangka panjang (Alfredson et al., 2024).

Di Indonesia, sepak bola telah menjadi olahraga yang sangat populer di kalangan anak-anak dan remaja. Masih ada sekolah sepak bola atau Sekolah Sepak Bola (SSB) telah didirikan untuk membina atlet muda dan meningkatkan kualitas sepak bola Indonesia. Namun, perkembangan keterampilan teknis di kalangan atlet muda masih menghadapi beberapa tantangan, terutama dalam menguasai teknik passing yang akurat selama pertandingan (Taheri-Araghi et al., 2025). Banyak pemain muda masih belum dapat melakukan umpan akurat dan konsisten di bawah tekanan pertandingan. Kondisi ini mempengaruhi efektivitas kerja tim dan sering menyebabkan hilangnya penguasaan bola. Oleh karena itu, peningkatan akurasi passing melalui

program pelatihan yang sistematis dan terstruktur diperlukan untuk mendukung pengembangan atlet sepak bola muda di Indonesia.

Akurasi passing didefinisikan sebagai kemampuan pemain untuk mengirimkan bola dengan benar dan tepat kepada rekan satu tim sesuai dengan target yang dituju (Wilson et al., 2026). Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kemampuan passing secara signifikan memengaruhi kinerja tim selama pertandingan sepak bola (Q. Yu et al., 2020). Passing yang akurat memungkinkan tim untuk mempertahankan penguasaan bola, mengatur strategi menyerang, dan meminimalkan kesalahan selama bermain game. Dalam sepak bola remaja, latihan passing biasanya digunakan untuk meningkatkan koordinasi, konsentrasi, kontrol gerakan, dan kemampuan pengambilan keputusan. Program pelatihan passing yang efektif juga dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain dan kinerja teknis secara keseluruhan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pelatihan akurasi passing yang teratur dan terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan teknis pemain. Studi pada atlet sepak bola remaja menunjukkan bahwa latihan passing berulang, latihan passing target, dan permainan sisi kecil secara positif memengaruhi presisi passing dan kontrol bola. Selain itu, intensitas pelatihan, frekuensi, dan metode pembinaan yang tepat merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pengembangan akurasi passing. Meskipun banyak penelitian yang membahas metode pelatihan sepak bola, penelitian yang secara khusus berfokus pada efek pelatihan akurasi passing pada atlet SSB berusia 13 tahun masih terbatas, terutama di sekolah sepak bola lokal di Indonesia.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Lapangan Sepak Bola Gelora Rukun Jaya Puliharjo, beberapa atlet SSB berusia 13 tahun masih mengalami kesulitan dalam melakukan umpan akurat selama sesi latihan dan pertandingan. Banyak pemain cenderung mengoper bola terlalu kuat, tidak akurat, atau gagal mengarahkan bola ke arah rekan satu tim dengan benar. Masalah ini sering mengganggu koordinasi tim dan mengurangi efektivitas strategi menyerang. Selain itu, proses pembinaan belum sepenuhnya didukung oleh pengumpulan data yang sistematis dan evaluasi terukur mengenai kemampuan akurasi passing pemain. Pengukuran dan penilaian yang tepat penting untuk menentukan efektivitas program pelatihan dan untuk mengidentifikasi kemajuan setiap atlet secara objektif.

Berdasarkan permasalahan di atas, masih ada kesenjangan antara pentingnya penguasaan akurasi passing dengan kemampuan teknis aktual yang ditunjukkan oleh atlet muda di Gelora Rukun Jaya Puliharjo. Studi sebelumnya telah membahas secara luas metode pelatihan sepak bola, tetapi penelitian yang secara khusus meneliti efek pelatihan akurasi passing pada atlet SSB berusia 13 tahun dalam konteks lokal masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh pelatihan akurasi passing pada atlet SSB berusia 13 tahun di Gelora Rukun Jaya Puliharjo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan akurasi passing dapat meningkatkan keterampilan passing atlet sepak bola muda secara efektif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif merupakan pendekatan yang memanfaatkan data berupa angka sebagai dasar analisis untuk memperoleh informasi objektif mengenai variabel yang diteliti (Creswell & Creswell, 2022). Pendekatan deskriptif digunakan untuk menyajikan gambaran umum secara sistematis, faktual, dan akurat tentang pengaruh latihan akurasi passing pada atlet ssb usia 13 tahun di SSB rukun jaya Puliharjo, Kecamatan Puring, Kab. Kebumen.

Penelitian dilaksanakan di SSB Rukun Jaya yang berlokasi di Desa Puliharjo, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola SSB yang berjumlah 30 peserta. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga terpilih 20 peserta sebagai sampel penelitian, Teknik ini dipilih karena setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel (Fraenkel et al., n.d.), kemudian dilakukan dengan tes pengukuran ketepatan passing ke teman untuk tes pengukuran passing dilakukan dengan 3 kali melakukan passing sehingga memberikan hasil yang berbeda dan paling tinggi.

Tata tertib dalam melakukan tes pengukuran passing target sebagai berikut: 1) perlengkapan tes, atlet, cone, 5 bola sepak, peluit, lapangan sepak bola, dan alat tulis. 2) Pelaksanaan test passing target : posisi tubuh berdiri disamping cone dengan jarak 6 meter, ketika peluit ditiup tanda dimulainya tes untuk melakukan passing bola kepada atlet yang berhadapan dengan menggunakan kaki kanan atau kaki kiri secara bergantian. Gerakan dinyatakan gagal ketika melakukan passing di depan cone. Tes dinyatakan gagal apabila tidak menggunakan kedua kaki secara bergantian (kaki kanan dan kaki kiri).

Pengumpulan data pada atlet dengan umur 13 tahun dapat dilaksanakan dalam satu hari kegiatan dengan prosedur yang sistematis untuk menjaga hasil pengukuran. Kegiatan diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan tes, serta pelaksanaan pemanasan umum dan khusus selama 5-10 menit guna meminimalkan resiko cedera dan mempersiapkan kesiapan fisik peserta. Selanjutnya, untuk pelaksanaan tes dilakukan secara bergantian dengan atlet yang lainnya dimana setiap atlet diberikan 3 kali percobaan dan dicatat nilai yang paling tinggi. Setelah tes pengukuran selesai, data hasil tes direkapulasi dan dikelompokkan dalam kategori kemampuan passing sesuai standar yang telah ditentukan.



Gambar 1.
Gambar passing dengan berpasangan

Maka dapat dilihat dari gambar 1. Gambar passing dengan berpasangan dapat dilakukan sesuai gambar dari posisi *start* sampai posisi *finish* untuk melakukan passing dengan berpasangan dengan ukuran yang sudah ditentukan.

Statistik deskriptif adalah teknik analisis yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah diperoleh tanpa melakukan pengujian hipotesis. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kemampuan *passing* pemain sepak bola di SSB berdasarkan hasil tes *passing* berpasangan yang telah dilakukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian mengenai kemampuan passing target pada atlet SSB Rukun Jaya diperoleh melalui tes passing untuk mengetahui akurasi passing. Seluruh data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan statistik deskriptif dan klasifikasi norma. Jumlah sampel penelitian sebanyak 20 atlet dengan Seluruh atlet laki-laki mengikuti pengukuran kemampuan biomotor dengan hasil analisis yang didapatkan dalam penelitian sebagai berikut.

Tabel 1.

Pengkategorian akurasi passing sepak bola

Kategori	Skor	Frekuensi
Sangat Baik	13 – 15	3
Baik	10 – 12	6
Cukup	7 – 9	5
Kurang	4 – 6	4
Kurang Sekali	0 – 3	2
Total	20	

Berdasarkan tabel dalam penelitian berjudul Pengaruh Latihan Akurasi Umpan pada Atlet SSB Usia 13 Tahun, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori baik dengan frekuensi 6 atlet, diikuti oleh kategori cukup dengan 5 atlet. Selain itu, 3 atlet mencapai kategori sangat baik, menunjukkan bahwa beberapa pemain sudah memiliki keterampilan akurasi umpan yang berkembang dengan baik. Namun, masih ada 4 atlet dalam kategori buruk dan 2 atlet dalam kategori sangat buruk, menunjukkan bahwa beberapa pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan umpan akurat selama latihan dan pertandingan. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa kemampuan akurasi umpan atlet SSB usia 13 tahun umumnya berada pada tingkat sedang hingga baik, meskipun latihan berkelanjutan dan terstruktur masih diperlukan untuk meningkatkan kinerja semua atlet secara merata.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet berusia 13 tahun di SSB Rukun Jaya tergolong dalam kategori baik untuk kemampuan akurasi passing. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain sudah memiliki keterampilan teknis dasar yang memadai dalam memberikan umpan akurat kepada rekan satu tim

selama situasi latihan dan gameplay (Puce et al., 2024). Akurasi passing yang baik mencerminkan koordinasi, konsentrasi, dan kemampuan kontrol bola pemain, yang merupakan komponen penting dalam kinerja sepak bola. Selain itu, distribusi skor menunjukkan bahwa pelatihan akurasi passing telah berkontribusi positif untuk meningkatkan kualitas teknis atlet muda, meskipun beberapa pemain masih membutuhkan bimbingan tambahan dan latihan yang lebih intensif untuk mencapai kinerja yang optimal (Paniccia et al., 2023).

Hasil penelitian ini erat kaitannya dengan teori besar pembelajaran motorik dan pelatihan olahraga, yang menyatakan bahwa praktik berulang dan terstruktur dapat meningkatkan penguasaan keterampilan teknis pada atlet. Menurut teori tersebut, pelatihan berkelanjutan merangsang adaptasi neuromuskular, koordinasi gerakan, dan otomatisasi keterampilan, memungkinkan atlet untuk melakukan teknik dengan lebih efektif dan konsisten (Faccin et al., 2022). Pelatihan akurasi passing memberikan pengalaman gerakan berulang yang membantu pemain meningkatkan presisi, waktu, dan pengambilan keputusan selama pertandingan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan passing yang ditunjukkan oleh para atlet mendukung asumsi teoritis bahwa program pelatihan sistematis penting dalam mengembangkan keterampilan teknis sepak bola sejak dini.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan efek positif dari latihan passing pada kinerja teknis pemain sepak bola. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa latihan passing berulang dan pelatihan passing berbasis target secara signifikan meningkatkan presisi passing, kontrol bola, dan efektivitas kerja tim di antara atlet remaja (Chen et al., 2026). Selain itu, penelitian tentang akademi sepak bola menunjukkan bahwa pemain yang menerima pelatihan teknis terstruktur cenderung menunjukkan performa permainan yang lebih baik dibandingkan dengan pemain yang berlatih tanpa metode pelatihan yang terukur. Kesamaan ini menunjukkan bahwa pelatihan akurasi passing tetap menjadi salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis atlet sepak bola muda.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan penting tentang perkembangan akurasi passing di kalangan atlet SSB berusia 13 tahun, khususnya di SSB Rukun Jaya Puliharjo. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya pada atlet sepak bola remaja lokal dan penggunaan penilaian akurasi passing yang terukur untuk mengevaluasi hasil latihan secara objektif (McCrory, 2023). Studi ini tidak hanya menggambarkan kategori kinerja atlet tetapi juga menekankan pentingnya pengukuran sistematis dalam program pelatihan sepak bola. Oleh karena itu, hasil

penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program pelatihan teknis yang lebih efektif dan terstruktur untuk pengembangan sepak bola remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan akurasi passing memiliki efek positif terhadap kemampuan passing atlet berusia 13 tahun di SSB Rukun Jaya, dimana sebagian besar pemain mencapai kategori baik dalam kinerja akurasi passing. Temuan ini menyiratkan bahwa latihan passing yang terstruktur dan berkelanjutan dapat mendukung pengembangan keterampilan teknis sepak bola dan meningkatkan efektivitas permainan tim di antara atlet muda. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam jumlah peserta yang terbatas dan fokus hanya pada satu sekolah sepak bola, yang dapat mempengaruhi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penelitian di masa depan direkomendasikan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, kelompok usia yang berbeda, dan metode pelatihan yang lebih bervariasi untuk mendapatkan hasil yang lebih luas dan komprehensif mengenai pengembangan keterampilan teknis sepak bola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen selaku memberikan izin melaksanakan penelitian, terimakasih kepada SSB Rukun Jaya yang saya melakukan penelitian di Desa Puliharjo, Kecamatan Puring yang telah membantu dan mendukung kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfredson, H., Spang, C., & Waldén, M. (2024). Football Was the Most Common Sport among 344 Consecutive Athletes Treated Surgically for Jumper's Knee at an International Tendon Clinic. *Translational Sports Medicine*, 2024(1). <https://doi.org/10.1155/2024/5534733>
- Ceruso, R., D'Isanto, T., Sannicandro, I., Tessitore, A., & D'Elia, F. (2025). Effects of Integrating Football eSports into an Ecological-Dynamic Approach on the Development of Linear Speed in Young Soccer Players. *Sci*, 7(4), 142. <https://doi.org/10.3390/sci7040142>
- Chen, X., Jiang, Y., & Shen, Y. (2026). Multivariate dynamic association analysis between sprint interval training and adolescent freestyle swimming performance. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 6. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01515-6>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Vol. 2).
- Faccin, J. E. G., Tokach, M. D., Goodband, R. D., Derouchey, J. M., Woodworth, J. C., & Gebhardt, J. T. (2022). Gilt development to improve offspring performance and survivability. *Journal of Animal Science*, 100(6), 1–10. <https://doi.org/10.1093/jas/skac128>

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (n.d.). *How to design and evaluate research in education*. 2022.
- McCrory, P. (2023). Sport concussion assessment tool 2. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), 452. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00978.x>
- Paniccia, D., Padovani, L., Graziani, G., & Piva, R. (2023). Locomotion performance for oscillatory swimming in free mode. *Bioinspiration and Biomimetics*, 18(1). <https://doi.org/10.1088/1748-3190/ac9fb4>
- Puce, L., Zmijewski, P., Bragazzi, N. L., & Trompetto, C. (2024). Comparative Pacing Profile and Chronometric Performance in Elite Swimmers with Intellectual Impairments and Able-Bodied Athletes. *Life*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/life14121623>
- Taheri-Araghi, S., Ghadimi, M., & Del Coso, J. (2025). Comparative Analysis of Passing, Possession, and Goal-Scoring Trends in Euro 2024 and Copa America 2024. *Sports*, 13(10), 357. <https://doi.org/10.3390/sports13100357>
- Wilson, R. S., Hunter, A. H., Camata, T. V, Foster, C. S., Sparkes, G. R., Santiago, P. R., & Smith, N. M. (2026). Dribbling and passing performances predict individual success in small-sided soccer games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 21(1), 143–153. <https://doi.org/10.1177/17479541251346902>
- Yu, Q., Gai, Y., Gong, B., Gómez, M.-Á., & Cui, Y. (2020). Using passing network measures to determine the performance difference between foreign and domestic outfielder players in Chinese Football Super League. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 398–404. <https://doi.org/10.1177/1747954120905726>
- Yu, W., Liao, W., Zhong, Y., & Guan, Y. (2025). International youth football research developments: A CiteSpace-based bibliometric analysis. *Heliyon*, 11(1), e41663. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41663>