



HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44307



PENGARUH LATIHAN *THREE BALL DOUBLE TRIANGLE PASSING DRILL* DAN *ANGLED PASSING* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BADRAN U-12

Garda Bima Erlangga^{1-ABCDE}, *Indra Ramadhan^{1-ABC}, Purwono Sidik Permono^{1-D}

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Kata Kunci:

Three Ball Double Triangle Passing Drill, Angled Passing, ketepatan passing, short passing, sepak bola.

Abstrak

Ketepatan passing menjadi salah satu unsur teknik dasar yang menentukan mutu permainan sepak bola, termasuk pada pemain usia dini. Riset ini disusun untuk menguji dampak dua bentuk latihan, yaitu Three Ball Double Triangle Passing Drill dan Angled Passing, terhadap ketepatan short passing pemain SSB Badran U-12, sekaligus melihat metode mana yang memberi hasil lebih baik. Rancangan yang digunakan berbentuk eksperimen semu dengan pola two-group pretest-posttest. Seluruh anggota populasi, yaitu 20 pemain SSB Badran U-12, dilibatkan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Ketepatan passing diukur memakai instrumen short passing rancangan. Data dianalisis dengan paired t-test untuk melihat perubahan pada masing-masing kelompok, dan independent t-test untuk membandingkan efektivitas antar kedua kelompok latihan. Temuan menunjukkan skor rata-rata kelompok Three Ball Double Triangle Passing Drill naik dari 3,00 menjadi 6,30, sementara kelompok Angled Passing naik dari 3,10 menjadi 6,10. Uji paired t-test mengonfirmasi peningkatan yang bermakna pada kedua kelompok ($p < 0,05$). Namun uji independent t-test memperlihatkan nilai signifikansi 0,776 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ditemukan perbedaan pengaruh yang berarti antara kedua metode. Dengan demikian, kedua metode sama-sama efektif mendongkrak ketepatan passing pemain SSB Badran U-12, sehingga layak dijadikan alternatif program latihan untuk mengasah short passing pemain sepak bola usia dini.

Keywords:

Three Ball Double Triangle Passing, Angled Passing, passing accuracy, short passing, football

Abstract

Passing accuracy is a core technical component that shapes the overall quality of play in football, including among young athletes. This study set out to examine how two training approaches — the Three Ball Double Triangle Passing Drill and Angled Passing — influence short-passing accuracy in U-12 players from SSB Badran, and to determine which approach yields stronger results. A quasi-experimental two-group pretest-posttest design was applied. All 20 players in the population were included as the sample through total sampling. Passing accuracy was assessed using the short-passing instrument designed by Sukatamsi (2005). A paired-samples t-test was run to check within-group change, while an



independent-samples t-test compared the two training groups. Average scores rose from 3.00 to 6.30 in the Three Ball Double Triangle Passing Drill group, and from 3.10 to 6.10 in the Angled Passing group. Both improvements were statistically significant ($p < 0.05$). The independent-samples comparison, however, returned a significance value of 0.776 ($p > 0.05$), indicating no meaningful difference in effectiveness between the two methods. Both approaches can therefore be considered equally suitable options for developing short-passing skill in young football players.

Diterima: 30 Juli
2026

Disetujui: 13
Oktober 2026

Dipublikasikan:
15 Oktober 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Indra Ramadhan

Email: indraramadhan@email.unnes.ac.id



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mendukung perkembangan sosial dan mental individu. Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan atlet dipengaruhi oleh berbagai komponen, meliputi kondisi fisik, penguasaan teknik, kemampuan taktik, kesiapan mental, dan kualitas program latihan yang diterapkan (Nur Effendi, 2016). Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah sepak bola. Tingginya minat masyarakat terhadap sepak bola mendorong berdirinya berbagai Sekolah Sepak Bola (SSB) sebagai wadah pembinaan atlet usia dini agar mampu berkembang menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi (Alvian & Syafi'i, 2020; Kristanto & Darni, 2018). Pembinaan sejak usia muda menjadi tahapan penting dalam membangun kemampuan teknik, taktik, dan mental pemain sebagai bekal menghadapi persaingan olahraga yang semakin kompetitif (Annas et al., 2022).

Salah satu keterampilan teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola adalah passing. Keterampilan ini memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, menciptakan peluang, dan menghubungkan permainan antarpemain secara efektif (Irawan et al., 2019). Kemampuan mengoper bola secara akurat tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik menendang, tetapi juga oleh koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, pengaturan kekuatan tendangan, serta kemampuan menyesuaikan arah operan dengan posisi rekan satu tim (Arifin et al., 2024). Secara biomekanik, ketepatan passing berkaitan dengan koordinasi gerak tungkai yang menendang, kestabilan kaki tumpu, orientasi tubuh terhadap sasaran, dan ketepatan titik perkenaan kaki pada bola. Oleh karena itu, latihan passing pada pemain usia dini perlu dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik secara terarah, baik dalam aspek pelaksanaan gerak maupun penyesuaian gerak terhadap tuntutan situasi permainan.



Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan kualitas kemampuan passing pemain sepak bola. Novaldi (2021) menjelaskan pentingnya latihan yang terencana dan berulang dalam pengembangan keterampilan teknik. Syachputera et al., (2022) menunjukkan bahwa latihan passing dengan variasi arah dapat mendukung peningkatan akurasi operan. Manik & Tarigan (2022) juga menemukan bahwa latihan diamond passing dan triangle passing memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi passing. Sementara itu, Ramando (2019) melaporkan bahwa latihan drill passing dan passing diamond sama-sama memberikan pengaruh terhadap akurasi ground passing. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi latihan yang melibatkan pengulangan operan, perubahan arah, dan pola pergerakan dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan keterampilan passing. Meskipun demikian, setiap variasi latihan memiliki karakteristik tuntutan gerak yang berbeda sehingga berpotensi menghasilkan penekanan adaptasi motorik yang berbeda pula.

Dua variasi latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan ketepatan passing adalah Three Ball Double Triangle Passing Drill dan Angled Passing. Meskipun keduanya berorientasi pada peningkatan kemampuan mengoper bola, kedua latihan tersebut memiliki karakteristik mekanika gerak dan tuntutan motorik yang berbeda. Three Ball Double Triangle Passing Drill menggunakan pola operan berbentuk segitiga dengan melibatkan tiga bola dan perpindahan posisi pemain secara berkelanjutan. Karakteristik tersebut menuntut pemain untuk mengkoordinasikan gerakan berpindah tempat dan mengoper bola sambil memperhatikan pergerakan rekan serta ketersediaan bola dalam pola latihan. Dari perspektif motorik, latihan ini menekankan koordinasi visual-motorik, orientasi ruang, antisipasi, pengambilan keputusan, dan pengaturan waktu pelaksanaan operan. Pemain perlu menentukan arah operan yang sesuai, mengatur kekuatan tendangan, menjaga keseimbangan ketika menendang, serta menyesuaikan posisi tubuh untuk melanjutkan rangkaian gerakan. Dengan demikian, tuntutan utama latihan ini tidak hanya terletak pada ketepatan gerak menendang, tetapi juga pada kemampuan mempertahankan ketepatan operan ketika menghadapi tuntutan koordinasi dan pengambilan keputusan yang relatif kompleks.

Berbeda dengan latihan tersebut, Angled Passing lebih menekankan penyesuaian teknik operan terhadap perubahan sudut dan arah sasaran. Dari perspektif biomekanik, latihan ini menuntut pemain menyesuaikan orientasi tubuh, posisi kaki tumpu, arah ayunan tungkai, serta sudut perkenaan kaki terhadap bola agar arah dan kekuatan operan sesuai dengan sasaran. Penyesuaian tersebut melibatkan koordinasi segmen tubuh, stabilitas postural, dan kontrol motorik dalam menghasilkan gerakan menendang yang presisi. Ketika sudut operan berubah, pemain perlu menyesuaikan konfigurasi gerak tanpa kehilangan kendali terhadap arah bola. Oleh sebab itu, karakteristik utama Angled Passing terletak pada pengembangan kemampuan mengendalikan mekanika gerak menendang

berdasarkan variasi sudut operan, terutama dalam mengatur arah perkenaan kaki dan orientasi tubuh terhadap sasaran. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa Three Ball Double Triangle Passing Drill lebih menonjolkan tuntutan koordinasi situasional dan pengambilan keputusan dalam rangkaian gerak, sedangkan Angled Passing lebih menitikberatkan penyesuaian mekanika gerak untuk menghasilkan operan yang akurat pada sudut yang bervariasi. Kedua latihan tetap melibatkan aspek teknik dan koordinasi motorik, tetapi memberikan penekanan latihan yang berbeda.

Secara teoritis, perbedaan karakteristik tersebut menjadi penting dalam pembinaan pemain usia 12 tahun karena pengembangan keterampilan sepak bola memerlukan latihan yang tidak hanya memperbanyak pengulangan gerak, tetapi juga memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengembangkan koordinasi dan kemampuan menyesuaikan gerakan terhadap tuntutan tugas. Latihan dengan pola pergerakan dan beberapa bola dapat memberikan rangsangan terhadap kemampuan persepsi, orientasi ruang, dan pengambilan keputusan, sedangkan latihan dengan variasi sudut operan memberikan kesempatan untuk memperbaiki kontrol arah tendangan dan konsistensi teknik. Meskipun demikian, perbedaan penekanan latihan tersebut tidak secara otomatis menunjukkan bahwa salah satu metode lebih unggul dalam meningkatkan ketepatan passing. Efektivitasnya perlu dibuktikan melalui pengujian empiris dengan menggunakan instrumen pengukuran yang sama.

Berdasarkan hasil observasi selama kurang lebih satu bulan atau 12 kali pertemuan di SSB Badran, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung, serta hasil tes awal terhadap 20 pemain SSB Badran U-12, kemampuan ketepatan passing pemain masih perlu ditingkatkan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa rata-rata ketepatan passing sebesar 2,95, dengan 17 pemain (85%) berada dalam kategori kurang, dua pemain (10%) berada dalam kategori sedang, dan satu pemain (5%) berada dalam kategori baik. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya penerapan program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik kebutuhan pemain usia dini. Pemilihan variasi latihan yang tepat diharapkan dapat membantu pemain mengembangkan keterampilan short passing, baik melalui peningkatan penguasaan teknik menendang maupun melalui koordinasi gerak dalam situasi latihan yang melibatkan perpindahan posisi.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas pengaruh latihan triangle passing, diamond passing, variasi arah operan, dan metode drill terhadap akurasi passing (Irawan et al., 2019; Manik & Tarigan, 2022; Syahfutra et al., 2023). Akan tetapi, berdasarkan literatur yang dirujuk dalam penelitian ini, kajian yang secara khusus membandingkan efektivitas Three Ball Double Triangle Passing Drill dan Angled Passing terhadap ketepatan passing pada pemain SSB kelompok usia U-12 belum teridentifikasi. Dengan demikian, kesenjangan penelitian (research gap) terletak pada belum tersedianya bukti empiris yang secara langsung

membandingkan kedua variasi latihan tersebut pada kelompok usia tersebut. Perbandingan ini penting karena kedua latihan memiliki penekanan karakteristik gerak yang berbeda: Three Ball Double Triangle Passing Drill menuntut koordinasi rangkaian operan, perpindahan posisi, dan pengambilan keputusan yang kompleks, sedangkan Angled Passing menekankan penyesuaian mekanika gerak menendang terhadap sudut operan. Pengujian terhadap kedua metode diperlukan untuk mengetahui apakah perbedaan tuntutan biomekanik dan motorik tersebut berkaitan dengan perbedaan hasil peningkatan ketepatan passing.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill dan Angled Passing terhadap ketepatan passing siswa SSB Badran U-12 serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris bagi pelatih dalam memilih dan mengembangkan variasi latihan passing yang sesuai dengan kebutuhan pembinaan pemain sepak bola usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental yang didasarkan pada desain pretest-posttest dua kelompok. Studi ini melibatkan dua kelompok partisipan, di mana satu kelompok menjalani latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill, sedangkan kelompok lainnya menjalani latihan Angled Passing. Sebelum pemberian intervensi, kemampuan akurasi passing setiap peserta diukur melalui tes awal (pretest). Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, kemampuan tersebut kembali diukur menggunakan tes akhir (posttest).

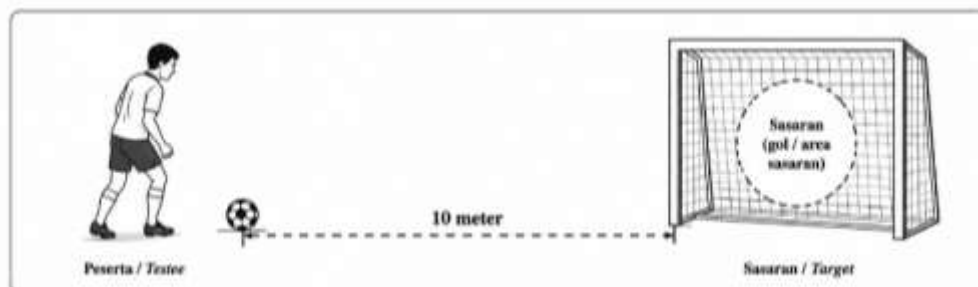
Populasi penelitian ini mencakup seluruh 20 pemain tim SSB Badran U-12. total sampling dilakukan dalam penelitian ini sehingga sampel berjumlah 20 pemain. Pembagian subjek ke dalam dua kelompok dilakukan menggunakan teknik matching subject dengan pola ABBA berdasarkan hasil pretest, sehingga kemampuan awal kedua kelompok relatif seimbang. Kelompok A terdiri atas 10 siswa yang memperoleh perlakuan Three Ball Double Triangle Passing Drill, sedangkan Kelompok B terdiri atas 10 siswa yang mengikuti latihan Angled Passing.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill dan Angled Passing, sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan passing. Pelatihan tersebut dilaksanakan sebanyak 12 sesi, tiga kali seminggu.

Pengukuran ketepatan passing dilakukan menggunakan tes short passing yang mengacu pada instrumen Sukatamsi (2005). Tes dilaksanakan sebelum pemberian perlakuan (pretest) dan setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai (posttest) dengan prosedur pelaksanaan dan kriteria penilaian yang sama. Setiap peserta melakukan 10 kali percobaan operan dari jarak 10 meter menuju sasaran, yang terdiri atas lima tendangan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan lima tendangan menggunakan kaki kiri bagian dalam. Setiap tendangan dilakukan dengan

posisi bola diam pada titik tendangan yang telah ditentukan. Skor diperoleh berdasarkan jumlah operan yang berhasil masuk ke sasaran, dengan skor maksimal 10.

Gambar 1.
Prosedur Tes Passing



Pelaksanaan tes mengikuti prosedur operasional standar (standardized operational procedure atau SOP) untuk menjaga konsistensi pengukuran pada kedua tahap pengujian. Jarak tendangan, posisi awal bola, sasaran, jumlah percobaan, urutan penggunaan kaki, dan kriteria penilaian diterapkan secara konsisten pada pretest dan posttest. Bola dinyatakan berhasil apabila masuk ke dalam sasaran, termasuk ketika bola terlebih dahulu membentur tiang dan kemudian masuk ke sasaran. Selain itu, bola yang mengenai garis batas sasaran dan masuk ke dalam sasaran tetap dinyatakan berhasil karena garis tersebut termasuk bagian dari area sasaran. Sebaliknya, bola yang tidak masuk ke sasaran dan tidak memenuhi kriteria keberhasilan tersebut dinyatakan gagal. Hasil setiap percobaan dicatat berdasarkan kriteria tersebut, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor ketepatan passing setiap peserta.

Tahapan pengumpulan data meliputi tes awal (pretest), pemberian perlakuan (treatment), serta tes akhir (posttest). Informasi hasil yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, maksimum, minimum, dan standar deviasi. Setelah itu, dilakukan pengujian berupa uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene's Test. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan melalui paired t-test guna mengetahui pengaruh metode latihan serta independent samples t-test untuk mengetahui efektivitas kedua metode latihan. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 20 dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill dan Angled Passing terhadap ketepatan passing siswa SSB Badran U-12. Pengumpulan data pretest dan post-test menggunakan test ketepatan passing siswa yang dibuat oleh (Sukatamsi,2005). Dengan percobaan 10x passing dengan kaki kanan 5x dan kaki kiri 5x ke arah target, di mana satu poin diberikan

untuk setiap bola yang masuk ke gawang. Tabel berikut menampilkan hasil tes awal dan tes akhir:

Statistik Deskriptif

Tabel 1.

Hasil Statistik Deskriptif Kelompok Three Ball Double Triangle Passing Drill

	N	Minumum	Maximum	Mean	Std. Deviation
preA	10	0	7	3,00	1,944
postA	10	4	9	6,30	1,494
Valid N (listwise)	10				

Tabel 2.

Hasil Statistik Deskriptif Kelompok Angled Passing

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
preB	10	1	6	3,10	1,663
postB	10	4	8	6,10	1,595
Valid N (listwise)	10				

Hasil analisis deskriptif pada kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan ketepatan passing setelah diberikan perlakuan. Kelompok Three Ball Double Triangle Passing Drill menunjukkan peningkatan skor rata-rata yang lebih besar secara deskriptif dibandingkan kelompok Angled Passing. Rincian hasil pengukuran kedua kelompok disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Uji Normalitas

Tabel 3.

Hasil Uji Normalitas

Kolmogroff-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
preA	,203	10	,200*	,948	10	,644
postA	,180	10	,200*	,966	10	,854
preB	,146	10	,200*	,948	10	,646
postB	,183	10	,200*	,884	10	,145

Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa seluruh data pretest dan posttest pada kedua kelompok memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, data dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik.

Uji Homogenitas

Tabel 4.

Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,190	1	18	,668
	Based on Median	,240	1	18	,630
	Based on Median and with adjusted df	,240	1	17,394	,630
	Based on trimmed mean	,205	1	18	,656

Hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test menunjukkan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen. Oleh karena itu, asumsi homogenitas varians untuk perbandingan antarkelompok telah terpenuhi.

Uji Hipotesis

Uji Paired t-Test

Tabel 5.

Hasil Uji Paired t-Test Kelompok Three Ball Double Triangle Passing Drill

Kelompok	Rata-rata	Uji Paired Sampel Test			
		Selisih	Sig.	t-hitung	t-tabel
Pretest α	3,00	3,30	0,001	12,676	2,26
Post-test α	6,30				

Tabel 6.

Hasil Uji Paired t-Test Kelompok Angled Passing

Kelompok	Rata-rata	Uji Paired Sampel Test			
		Selisih	Sig.	t-hitung	t-tabel
Pretest α	3,10	3,00	0,001	11,619	2,26
Post-test α	6,10				

Hasil pengujian menunjukkan adanya peningkatan ketepatan passing yang signifikan pada kelompok Three Ball Double Triangle Passing Drill. Hasil serupa ditemukan pada kelompok Angled Passing. Kedua metode latihan menunjukkan perubahan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Rincian hasil pengujian disajikan pada Tabel 5 dan Tabel 6.

Uji Independent Samples t-Test

Tabel 7.

Hasil Uji Independent Samples t-Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Posttest Equal variances assumed	0.190	0.668	0.289	18	0.776	0.200	0.691	-1.252	1.652
Posttest Equal variances not assumed	—	—	0.289	17.924	0.776	0.200	0.691	-1.253	1.653

Hasil uji independent-samples t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan dalam meningkatkan ketepatan passing siswa SSB Badran U-12. Meskipun kelompok Three Ball Double Triangle Passing Drill memperoleh rata-rata skor posttest yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 7.

PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill terhadap Ketepatan Passing

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing siswa SSB Badran U-12, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan rata-rata skor dari 3,00 pada pretest menjadi 6,30 pada posttest dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan t-hitung 12,676 yang jauh melampaui t-tabel 2,26. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill berpengaruh terhadap ketepatan passing dapat diterima.

Besarnya pengaruh tersebut tidak terlepas dari karakteristik latihan yang menuntut pemain melakukan operan berpola segitiga secara berulang dari tiga titik berbeda, sehingga pemain dituntut untuk terus membaca posisi rekan, menyesuaikan sudut dan kekuatan operan, serta berpindah tempat setelah mengoper bola. Pola latihan semacam ini secara bersamaan melatih empat aspek penting, yaitu koordinasi gerak, perpindahan posisi (positioning), komunikasi antarpemain, dan pengambilan keputusan yang cepat, sehingga peningkatan ketepatan passing yang terjadi bukan hanya hasil dari repetisi teknik semata, melainkan juga hasil dari penguatan pengambilan keputusan situasional pemain.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Irawan et al. (2019) yang menegaskan bahwa metode latihan drill melalui pengulangan gerakan secara sistematis mampu meningkatkan koordinasi gerak sekaligus ketepatan passing pemain ekstrakurikuler sepak bola. Hasil ini juga sejalan dengan temuan Nerwi & Faruk (2019) serta Syahfutra et al. (2023) yang masing-masing membuktikan bahwa penerapan latihan dengan pola segitiga (triangle passing) memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan akurasi passing, baik pada pemain sepak bola maupun futsal. Selain itu, penelitian Arifin et al. (2024) pada siswa SSB Bangsal Putra turut memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa metode latihan drill secara umum efektif meningkatkan keterampilan passing pemain usia sekolah sepak bola, sehingga mengindikasikan bahwa hasil pada penelitian ini bukan sekadar fenomena lokal, melainkan pola yang konsisten ditemukan pada berbagai kelompok usia dini yang menjalani latihan berbasis pengulangan pola gerak.

Konsistensi hasil ini juga dapat dikaitkan dengan karakteristik perkembangan motorik anak usia 12 tahun. Annas et al. (2022) menjelaskan karakteristik antropometri pemain sepak bola usia 12 tahun yang berada pada fase pertumbuhan fisik yang mendukung penguasaan pola gerak baru, sehingga latihan yang menuntut koordinasi kompleks seperti Three Ball Double Triangle Passing Drill dapat diserap dan dikuasai dengan relatif cepat oleh siswa SSB Badran U-12.

Pengaruh Latihan Angled Passing terhadap Ketepatan Passing

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa latihan Angled Passing juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing siswa SSB Badran

U-12, dengan rata-rata skor meningkat dari 3,10 pada pretest menjadi 6,10 pada posttest, nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), dan t-hitung 11,619 yang lebih besar daripada t-tabel 2,26. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa latihan Angled Passing berpengaruh terhadap ketepatan passing juga dapat diterima.

Latihan Angled Passing menekankan variasi sudut operan dari berbagai posisi, sehingga pemain dilatih untuk terus menyesuaikan arah hadap badan, kekuatan tendangan, dan titik perkenaan kaki pada bola sesuai dengan sudut sasaran yang berubah-ubah. Proses adaptasi berulang terhadap variasi sudut inilah yang mendorong perbaikan ketepatan passing secara bertahap, karena pemain tidak hanya menghafal satu pola gerak, melainkan belajar mengontrol variabel gerak yang berbeda pada setiap percobaan.

Temuan ini memperkuat pandangan Mielke (2007) yang menyatakan bahwa ketepatan passing ditentukan oleh tiga unsur utama, yaitu koordinasi gerak tubuh, keseimbangan saat menendang, dan presisi perkenaan kaki pada bola, yang ketiganya secara langsung dilatih melalui variasi sudut pada Angled Passing. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Rian et al. (2021) yang membuktikan bahwa metode latihan passing give and go mampu meningkatkan akurasi passing kaki bagian dalam, serta temuan Yulianto et al. (2023) yang menunjukkan bahwa latihan passing dengan variasi target mampu meningkatkan keterampilan short passing pemain. Kesamaan arah temuan pada beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa variasi arah maupun target dalam latihan passing secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan ketepatan operan pemain usia muda.

Perbedaan Efektivitas Antara Kedua Metode Latihan

Hasil uji hipotesis ketiga melalui independent samples t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,776 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill dan Angled Passing dalam meningkatkan ketepatan passing siswa SSB Badran U-12. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menduga adanya perbedaan efektivitas antara kedua metode latihan ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan sama-sama efektif digunakan untuk meningkatkan ketepatan passing pemain usia dini.

Meskipun secara statistik tidak berbeda signifikan, secara deskriptif kelompok Three Ball Double Triangle Passing Drill menunjukkan rata-rata peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok Angled Passing, dengan selisih rata-rata (mean difference) sebesar 0,200. Perbedaan kecil ini diduga terjadi karena latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill tidak hanya melatih aspek teknik semata, tetapi juga melibatkan unsur taktis seperti perpindahan posisi, kerja sama antarpemain, dan pengambilan keputusan dalam situasi yang menyerupai permainan sesungguhnya (game-like situation), sehingga transfer keterampilan ke dalam situasi

bermain yang sebenarnya berpotensi lebih baik dibandingkan latihan Angled Passing yang lebih berfokus pada penguasaan teknik individu.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Festiawan (2020) dan Kurniawan et al. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan yang dirancang berdasarkan pola permainan (game-based training) cenderung lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dibandingkan latihan yang hanya menitikberatkan pada satu jenis gerakan tunggal. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Manik & Tarigan (2022) yang membandingkan latihan Diamond Passing dan Triangle Passing pada pemain SSB Porkam Deli Serdang usia 10-15 tahun, dan menemukan bahwa kedua bentuk latihan berpola geometris tersebut sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap akurasi passing tanpa perbedaan yang signifikan di antara keduanya. Kesesuaian temuan tersebut dengan hasil penelitian ini menguatkan dugaan bahwa efektivitas latihan passing lebih ditentukan oleh prinsip repetisi terarah dan orientasi pada target, dibandingkan oleh bentuk atau pola geometris latihan itu sendiri.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa pelatih SSB tidak perlu terpaku pada satu jenis latihan passing saja, melainkan dapat mengombinasikan atau memilih salah satu dari kedua metode tersebut sesuai dengan kondisi lapangan, ketersediaan peralatan, jumlah pemain, serta kebutuhan pengembangan aspek taktis maupun teknis pemain. Hal ini sejalan dengan pandangan Alvian & Syafi'i (2020) bahwa pembinaan Sekolah Sepak Bola usia dini perlu dirancang secara terstruktur dan variatif agar mampu mengembangkan kemampuan teknik dasar pemain secara menyeluruh, tidak hanya pada satu bentuk latihan tertentu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan Three Ball Double Triangle Passing Drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing siswa SSB Badran U-12. Latihan Angled Passing juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing siswa SSB Badran U-12. Namun, tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan ketepatan passing siswa SSB Badran U-12. Oleh karena itu, kedua metode tersebut dapat direkomendasikan sebagai variasi latihan yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan mengoper bola pemain sepak bola muda, sesuai dengan kondisi dan kebutuhan khusus dari proses pelatihan yang dijalankan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan penghargaan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya pelatih, siswa, dan pengelola SSB Badran atas izin, bantuan, dan kerja sama yang telah diberikan. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen

pembimbing, serta semua pihak yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan masukan selama proses penelitian hingga artikel ini selesai disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvian, M., & Syafi'i, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 186–203.
- Annas, M., KS, S., Hidayat, T., Hartono, M., & Adi, S. (2022). Anthropometry of 12-Year-Old Football Athletes in Central Java. *International Conference on Science, Education, and Technology*, 8(1 SE-701–800), 777–780. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/ISET/article/view/1836>
- Arifin, M., Yuliawan, D., Mardiyanto, A., & Purnomo, I. (2024). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola Siswa SSB Bangsal Putra*. 2(03), 251–261.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2, 306–312.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>
- Kristanto, R. A., & Darni. (2018). Pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 154–160.
- Kurniawan, R., Purnama, Y., Nanang, A., & Aminudin, A. (2024). Pengaruh Latihan Circle Passing Drill dan Diamond Passing Drill terhadap Akurasi Short Passing Kaki Bagian Dalam. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* /, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.26740/ijok.v4n1.p31-39>
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.32728>
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Pakar Raya.
- Nerwi, A. G., & Faruk, M. (2019). Pengaruh Latihan Passing Triangle Terhadap Accuracy Passing Sepakbola Pada Soccer for Friend U-14. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31182>
- Novaldi, S. (2021). *Analysis of Basic Techniques of Shooting Football School Players Imam Bonjol Padang City*. 35(Icssht 2019), 135–139. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.027>
- Nur Effendi, M. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 3(3), 55.
- Rian, G., Luthfi, A., & Dedi, A. (2021). Pengaruh Metode Latihan Passing Give And Go Terhadap Hasil Akurasi Passing Kaki Bagian Dalam Pada Olahraga Sepak

- Bola Siswa SMPN 11 Tapung. *Jurnal Bola*, 2, 1–21.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Syachputera, M. L., Anam, K., Fajar, D., & Permana, W. (2022). Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi persepakbolaan Indonesia (Susanto & Lismadiana, 2016). *Sepakbola*, 2(1), 11–17.
- Syahfutra, M. R., Martiani, M., & Banat, A. (2023). Pengaruh Latihan Passing Triangle Dan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Club Delapan Fc Kabupaten Kepahiang. *Educative Sportive*, 4(2), 90–96. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i02.4211>
- Yulianto, P. F., Budiyono, K., Iskandar, M. I., Santoso, A. B., & Gunadi, D. (2023). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 8(1), 65–73. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.13975>