Volume 6, No. 1, 2026, pp. 221-233

HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44361

PENGARUH LATIHAN BALL POSSESSIONS TERHADAP AKURASI PASSING PERMAINAN SEPAK BOLA

*Husnul Fajri[1-ABCDE], Asep Angga Permadi[1-ABCD], Z. Arifin[1-ABCD]
[1]Program Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Garut, Indonesia

Kata Kunci:
Akurasi passing, Ball possessions, Keterampilan passing, Sepak bola, Latihan

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis pengaruh dari latihan ball possessions terhadap ketepatan passing dalam permainan sepak bola Metode yang digunakan adalah eksperimen tidak sepenuhnya (quasi experimental) dengan desain pretest-posttest satu kelompok, Sampel yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 24 pemain sepak bola U-13 yang dipilih melalui teknik purposive sampling, Alat ukur yang digunakan meliputi Wall Passing Accuracy Test untuk mengukur ketepatan passing dan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) untuk menilai keterampilan bermain. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk serta uji t-Test Sampel Berpasangan. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa seluruh data memiliki distribusi normal ($p > 0,05$). Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing ($t = -9,437$; $p = 0,000$) serta performa permainan ($t = -14,922$; $p = 0,000$) setelah diterapkannya latihan penguasaan bola. Oleh karena itu, latihan penguasaan bola dapat dikatakan berkontribusi positif terhadap peningkatan ketepatan passing dan mutu permainan dalam sepak bola. Metode latihan ini dapat dijadikan salah satu pilihan efektif bagi pelatih untuk meningkatkan keterampilan dasar para pemain sepak bola

Keywords:
Passing accuracy, Ball possessions, Football, , training, playing skills

Abstract

The purpose of this study was to investigate the impact of ball control training on passing accuracy in soccer. The method used was a quasi-experimental design with a single-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 U-13 soccer players selected through purposive sampling. The measurement tools used included the Wall Passing Accuracy Test to measure passing accuracy and the Game Performance Assessment Instrument (GPAI) to assess playing skills. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-test. The findings of this study indicate that all data follow a normal distribution ($p > 0.05$). The results of the Paired-Sample t-test showed a significant improvement in passing ability ($t = -9.437$; $p = 0.000$) and game performance ($t = -14.922$; $p = 0.000$) following the implementation of ball control training. Therefore, ball control drills can be said to contribute positively to improving passing accuracy and the quality of play in soccer. This training

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

method can serve as an effective option for coaches to enhance the fundamental skills of soccer players.

Diterima: 21 Agustus 2026 | **Disetujui:** 28 Oktober 2026 | **Dipublikasikan:** 3 November 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:
Husnul Fajri
Email:ramdanfajri514@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan elemen penting dalam warisan budaya umat manusia. Banyak orang menikmati olahraga, baik sebagai pelaku aktif maupun sebagai penonton. Melalui aktivitas fisik ini, individu dapat mendukung pertumbuhan fisik dan pengembangan karakter, serta membantu mengurangi stres. Olahraga juga memberikan pendidikan mengenai nilai-nilai kemanusiaan yang berharga bagi sesama. Dalam upaya untuk mengembangkan prestasi yang baik, proses pembinaan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Pengasuhan untuk atlet muda yang berbakat sangat krusial dalam mencapai kualitas prestasi yang optimal di bidang sepak bola.Anak-anak berbakat yang masih muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub-klub olahraga, organisasi pemuda, dan komunitas-komunitas local (Efriyansyah, 2022). Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling populernya di Indonesia serta di seluruh dunia. Olahraga ini terbilang cukup praktis buat dimainkan yg pula sebagai sarana hiburan serta menjadi keliru satu olahraga yg membantu kesehatan jasmani dan rohani menurut (Pramudyatama & Mardhika, 2024).

Sepak bola adalah olahraga yang sepenuhnya melibatkan penggunaan kaki dan membutuhkan teknik-teknik tertentu, seperti penguasaan bola yang baik serta keterampilan dasar dalam permainan. Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai adalah passing. Perkembangan sepak bola saat ini mendorong para pemain untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan operan. Di zaman modern, sepak bola semakin menekankan permainan cepat dan akurat yang dilakukan dari kaki ke kaki (Udin, 2025). Passing ialah salat satu keterampilan dasar pada sepak bola yang sangat krusial serta kompleks, acapkali dipergunakan dalam pertandingan. Sebagian beasar permainan sepakbola ditandai menggunakan penggunaan passing. intinya, teknik dasar ini berfungsi buat mengoper bola kepada rekan setim atau menghubungkan pemain yang satu dengan yang lainnya demi membentuk serangan dan mencetak gol.

Passing merupakan aspek fundamental yang menjadi esensi permainan sepak bola dan futsa (Hardiansah & Bulqini, 2024). Kesalahan passing (passing error) acapkali mengakibatkan lemahnya dominasi bola (ball possession) dalam sebuah tim (Abimanyu et al, 2026). Model latihan passing berlian merupakan salah satu metode latihan operan bola yang disusun dalam formasi seperti belah ketupat, di mana arah operan tetap sama dan diikuti oleh pergerakan pemain yang melakukan rotasi posisi

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

setelah memberikan operan. Latihan passing berlian ini umumnya dilaksanakan pada jarak 10-15 meter. Jarak tersebut dianggap optimal untuk mengasah ketepatan operan, mengingat semakin panjang jarak operan, semakin besar pula kemungkinan bola direbut atau dicegat oleh lawan. Penerapan model latihan passing ini terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi dan ketepatan operan pemain (Manik & Tarigan, 2022)

Latihan Rondo, yang sering disebut sebagai permainan "kucing-kucingan" dalam konteks sepak bola atau futsal, merupakan metode alternatif yang efektif untuk mengasah kemampuan operan. Latihan ini mensyaratkan partisipasi minimal tiga individu yang terlibat dalam proses saling mengoper bola. Berbeda dengan latihan penguasaan bola konvensional lainnya, Rondo secara inheren mengharuskan para pemain untuk beroperasi dalam area yang telah ditetapkan. Namun, terdapat pula variasi yang mencakup pergerakan di luar batas-batas area yang telah ditentukan sebelumnya. Oleh karena itu, latihan Rondo dapat didefinisikan sebagai sesi latihan yang melibatkan dua kelompok dalam satu arena permainan, di mana setiap kelompok memiliki peran yang berbeda. Umumnya, terdapat proporsi pemain yang lebih banyak dalam kelompok penguasa bola dibandingkan dengan kelompok yang bertugas merebut bola. Tujuan utama dari latihan Rondo adalah untuk memfasilitasi operan yang presisi antar pemain atau untuk mengintegrasikan beberapa keterampilan yang bertujuan mempertahankan penguasaan bola. Dengan demikian, operan memegang peranan krusial dalam metode latihan Rondo ini (Fitrian, 2022).

Metode latihan small sided game atau permainan yang diperkecil adalah pendekatan pelatihan yang paling efektif untuk mengasah kompetensi teknis, keterampilan, dan kognisi taktis, termasuk kemampuan dalam menganalisis situasi pertandingan dan membuat keputusan. Latihan ini, yang melibatkan pemain dalam peran menyerang maupun bertahan, meniru kondisi pertandingan yang sebenarnya. Selain itu, small sided games dilaksanakan pada lapangan yang lebih sempit dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, tanpa mengacu pada regulasi standar terkait aturan permainan, peralatan, dimensi lapangan, atau durasi sesi latihan (Ciawigebang, 2024). Studi-studi sebelumnya secara konsisten menggarisbawahi signifikansi penerapan variasi latihan passing guna mengoptimalkan kapabilitas atlet, salah satunya melalui simulasi passing., rondo game (Kurnia, 2024), kombinasi diamond passing, passing triangle (Syahfutra, 2023). Seluruh metode ini terbukti efektif pada menaikkan akurasi juga kualitas passing pemain (Pasha, 2025) (Pratama, 2025).

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memahami dan menganalisis dampak latihan ball possessions terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepak bola di kategori usia U-13. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi pelatih, pengembang di sekolah sepak bola, dan peneliti berikutnya dalam memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan passing pemain. Apakah latihan ball possessions memberikan dampak yang signifikan terhadap akurasi passing pemain sepak bola usia U-13?

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan bahwa latihan seperti Diamond Passing, El Rondo Drill, dan Small Sided Games dapat meningkatkan kemampuan passing pemain sepak bola, hingga saat ini masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji seberapa efektif latihan ball possessions dalam meningkatkan akurasi passing. Kebanyakan penelitian sebelumnya lebih menekankan pada pengembangan keterampilan teknik secara umum atau penguasaan bola dalam konteks permainan, sementara efek latihan ball possessions terhadap ketepatan passing yang diukur dengan Wall Passing Accuracy Test dan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) pada pemain muda belum banyak dibahas. Oleh karena itu, masih ada kekurangan dalam penelitian ini yang harus diteliti lebih lanjut mengenai efektivitas metode latihan ball possessions dalam meningkatkan keakuratan passing pemain sepak bola. Keunikan dari penelitian ini terletak pada penerapan metode latihan ball possessions sebagai perlakuan utama yang diukur melalui dua alat penilaian, yaitu Wall Passing Accuracy Test untuk mengevaluasi akurasi passing yang bersifat teknik, dan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) untuk menilai penerapan kemampuan passing dalam situasi permainan. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada pemain sepak bola usia U-13, sehingga diharapkan dapat memberikan wawasan empiris mengenai pengaruh latihan ball possessions terhadap kelompok usia ini.

Penelitian tentang peningkatan ketepatan passing dalam sepak bola telah dilakukan dengan berbagai metode latihan. Manik & Tarigan (2022) contohnya, melakukan perbandingan antara latihan diamond passing dan triangle passing untuk melihat akurasi passing di kalangan pemain sepak bola berusia 10 hingga 15 tahun. Model ini difokuskan pada pelaksanaan operan sesuai dengan formasi pemain yang telah ditetapkan. Selanjutnya, Udin (2025) meneliti pengaruh latihan El Rondo drill dan Triangle drill terhadap ketepatan short passing pemain sepak bola muda. Latihan El Rondo lebih menekankan pada usaha menjaga bola dari tekanan lawan yang ingin merebutnya, sementara Triangle drill lebih memperhatikan pola passing dengan menggunakan formasi segitiga. Di sisi lain, Badawi (2019) meneliti dampak small-sided games pada peningkatan akurasi passing. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan adanya perhatian untuk mengembangkan passing melalui teknik latihan dan aktivitas permainan, meskipun mereka menggunakan pendekatan dan fokus penelitian yang berbeda.

Dari perbandingan tersebut, ketidakcukupan penelitian yang diangkat dalam studi ini adalah kebutuhan untuk mendapatkan bukti empiris mengenai perubahan akurasi passing setelah pelaksanaan latihan penguasaan bola pada pemain sepak bola usia U-13, dengan pengukuran yang mencakup pengujian keterampilan teknik dan observasi performa dalam situasi permainan. Berbeda dengan penelitian yang menekankan perbandingan dua model latihan tertentu, penelitian ini menerapkan latihan penguasaan bola sebagai perlakuan dan mengevaluasi perubahan hasil pemain sebelum dan sesudah program latihan tersebut. Dalam penelitian ini, latihan

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

penguasaan bola difokuskan pada pemeliharaan penguasaan bola melalui operan pendek yang berkelanjutan, pergerakan untuk mencari ruang, memberikan dukungan kepada rekan tim, serta pengambilan keputusan saat menghadapi tekanan dari lawan.

Inovasi dari penelitian ini terletak pada penerapan latihan penguasaan bola dalam konteks pemain sepak bola U-13 serta penggunaan dua jenis pengukuran yang dapat saling melengkapi. Wall Passing Accuracy Test digunakan untuk mengukur akurasi passing sebagai keterampilan teknik, sedangkan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) digunakan untuk mengamati performa pemain dalam situasi permainan. Dengan cara ini, penelitian ini tidak hanya mengukur perubahan kemampuan passing melalui tes teknik, tetapi juga berusaha untuk mengamati aplikasi keterampilan dalam konteks permainan. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih luas terhadap perubahan keterampilan pemain setelah intervensi, meskipun kedua instrumen mengukur aspek yang berbeda dan hasilnya perlu dianalisis secara terpisah.

Kontribusi empiris dari penelitian ini ditunjukkan melalui hasil pengukuran terhadap 24 pemain sepak bola U-13 dengan desain pretest–posttest satu kelompok. Rata-rata nilai akurasi passing meningkat dari 3,46 sebelum pengujian menjadi 7,79 setelahnya, sedangkan rata-rata performa permainan naik dari 18,08 menjadi 25,25. Hasil dari uji t-sampel berpasangan yang disajikan dalam naskah menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini memberikan bukti awal mengenai perubahan akurasi passing dan performa permainan setelah pelaksanaan latihan penguasaan bola pada kelompok yang diteliti. Namun, karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan tersebut tidak dapat secara eksklusif dikaitkan dengan intervensi dan tidak membuktikan bahwa latihan penguasaan bola lebih efektif dibandingkan model latihan lainnya.

Dengan demikian, keunikan dari penelitian ini berfokus pada konteks dan empirisme, yaitu penerapan latihan penguasaan bola pada pemain U-13 dengan penilaian sebelum dan setelah intervensi melalui pengukuran ketepatan umpan dan performa permainan. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi landasan bagi penelitian mendatang yang menggunakan kelompok kontrol, membandingkan penguasaan bola dengan model latihan yang berbeda, serta menerapkan prosedur intervensi yang dijelaskan secara terperinci agar hasilnya dapat diulang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tertentu terhadap hasil keterampilan passing sepak bola. Jenis eksperimen yang digunakan adalah Eksperimen semu (quasi experiment) dengan one group pretest-posttest design. Model ini memanfaatkan tes awal yang disebut pretest, yang kemudian diikuti dengan pengukuran setelah perlakuan, yang dikenal sebagai posttest, untuk mengevaluasi dampak dari perlakuan tersebut.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Dengan demikian, besar efek dari eksperimen dapat diukur dengan tepat. Diperkirakan bahwa perbedaan yang terlihat antara pretest dan posttest adalah hasil dari perlakuan yang diberikan, dan diharapkan hasilnya dapat lebih jelas, karena ada perbandingan yang dapat dilakukan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan. Selain itu, dapat ditentukan latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi passing (Reiza & Sumartiningsih, 2024).

Populasi dalam studi ini mencakup semua anggota Tim Sepak Bola Hafidz U-13 yang secara aktif terlibat dalam program latihan. Seluruh populasi memiliki karakteristik yang serupa karena berasal dari kelompok usia yang sama dan menjalani program latihan yang identik.

Sebanyak 24 pemain dipilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode ini dilaksanakan dengan memperhatikan beberapa kriteria, yaitu para pemain yang secara konsisten mengikuti sesi latihan dan memiliki keterampilan dasar sepak bola yang serupa. Dalam penelitian ini, intervensi yang diterapkan berupa latihan penguasaan bola yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan umpan dan kualitas permainan sepak bola. Latihan ini diberikan kepada 24 pemain sepak bola U-13 yang menjadi objek penelitian.

Dasar utama dari latihan ini adalah menjaga penguasaan bola melalui umpan di antara pemain secara terus-menerus, didukung oleh pergerakan untuk menciptakan ruang, memberikan dukungan kepada pemain yang memegang bola, serta membuat keputusan ketika menghadapi tekanan dari lawan. Pemilihan sampel ini bertujuan agar subjek penelitian relevan dengan kebutuhan studi dan dapat menyajikan data yang mencerminkan dampak latihan penguasaan bola terhadap ketepatan umpan (Putu Juliarta, 2023).

Dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan passing, digunakan tes akurasi passing menggunakan Tes Wall Passing Accuracy Test atau tes Target Passing, yaitu pemain melakukan 10 kali umpan ke target tertentu dan dinilai dari jumlah umpan yang tepat sasaran (Badawi, 2019). Dalam penelitian Guna mengevaluasi kompetensi bermain para peneliti, digunakanlah instrumen tes Game Performance Assessment Instrument (GPAI) (Rifan, 2023). Instrumen ini dipakai untuk mengukur mutu performa dalam bermain, Tahapan menilainya nanti di hitung tiap pemain melakukan pasing dan di hitung benar dan salahnya dalam video pertandingan atau pada saat pertandingan berlangsung. Dalam studi ini, alat evaluasi Game Performance Assessment Instrument (GPAI) dipakai untuk menilai performa pemain dalam sepak bola saat bertanding.

Alat ini digunakan untuk mengamati perilaku pemain ketika terlibat dalam permainan, terutama dalam hal pengambilan keputusan, eksekusi keterampilan, dan dukungan untuk rekan satu tim. Penggunaan alat GPAI dalam penelitian ini merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Rifan pada tahun 2023, dengan sumber tersebut perlu direvisi agar sesuai dengan referensi yang sebenarnya digunakan oleh peneliti.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati langsung saat pertandingan berlangsung atau melalui rekaman video pertandingan. Pemanfaatan video memungkinkan peneliti untuk mengamati tindakan pemain kembali sehingga pencatatan dapat dilakukan dengan lebih teliti. Sebelum melakukan pengamatan, peneliti menentukan pemain yang akan dievaluasi, indikator yang akan diamati, serta kriteria untuk membedakan antara tindakan yang efektif dan yang tidak efektif.

Pada indikator pengambilan keputusan, peneliti mencermati keputusan yang dibuat pemain ketika melakukan operan, termasuk ketepatan dalam memilih rekan yang menjadi target operan dan kesesuaian keputusan dengan situasi di lapangan. Di indikator eksekusi keterampilan, peneliti melihat pelaksanaan teknik passing, seperti apakah bola berhasil diarahkan kepada rekan yang dituju sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Sementara untuk indikator dukungan, peneliti mencermati pergerakan pemain dalam membatu rekan satu tim, contohnya dengan mencari ruang kosong atau menyediakan opsi untuk operan.

Pencatatan dilakukan dengan mengidentifikasi setiap tindakan passing yang dilakukan pemain selama fase pengamatan. Setiap tindakan dicatat berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan. Untuk penilaian akurasi passing, peneliti mencatat jumlah operan yang berhasil dan yang tidak berhasil. Operan yang berhasil adalah yang memenuhi kriteria keberhasilan yang ditetapkan dalam protokol penelitian, sedangkan yang tidak berhasil adalah yang gagal memenuhi kriteria tersebut. Selanjutnya, jumlah operan yang berhasil dan tidak berhasil akan direkapitulasi untuk setiap pemain.

Selain melakukan pencatatan akurasi passing, peneliti juga melakukan penilaian terhadap indikator pengambilan keputusan, eksekusi keterampilan, dan dukungan berdasarkan sistem penilaian yang telah ditetapkan dalam lembar observasi GPAI. Skor untuk masing-masing indikator dicatat secara terpisah sehingga performa pemain dapat dianalisis berdasarkan aspek-aspek yang telah diamati.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest berdistribusi normal. Dalam penelitian ini digunakan uji Shapiro–Wilk karena memiliki daya uji (power) yang baik, terutama untuk ukuran sampel kecil hingga sedang (umumnya $n < 50$, tetapi juga dapat digunakan pada sampel yang lebih besar). Apabila data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample t-test (Ahadi, 2023).

Uji Hipotesis (Paired Sample t-test) Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test (uji t berpasangan). Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok yang sama setelah diberikan perlakuan berupa latihan ball possession. Uji ini sesuai karena data berasal dari subjek yang sama yang diukur pada dua waktu yang berbeda (sebelum dan sesudah perlakuan) (Nur, 2026).

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

HASIL PENELITIAN

Bab ini adalah inti dari keseluruhan penelitian yang telah dilakukan, di mana semua data yang diperoleh di lapangan kini disajikan sebagai informasi yang berarti. Dengan menggunakan metode yang telah dirancang sebelumnya, data yang telah dikumpulkan kini siap disampaikan buat menyampaikan jawaban ilmiah terhadap pernyataan-pernyataan penelitian. Temuan ini menjadi dasar yg penting buat memahami empiris objektif berasal objek yang sedang dikaji.

Hasil penelitian ini akan diorganisir ke dalam beberapa sub-bab berdasarkan indikator-indikator utama yang teridentifikasi di lapangan. Setiap data akan ditampilkan dalam bentuk tabel untuk mempermudah pembaca dalam memahami dinamika dan hubungan antar variabel. Lebih lanjut, analisis data tersebut akan dipaparkan di bawah ini:

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambar umum mengenai data yang di peroleh, meliputi nilai rata rata (mean), median, simpangan baku (standar deviasi), varians, nilai minimum, nilai maksimum, dan rentang (range) untuk masing-masing variabel.

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variable	N	Mean	Sum	SD	Varians	Min – Maks
Pre-test passing Score	24	3.46	83	1.67	2.78	1 – 7
Post-test passing Score	24	7.79	187	1.64	2.69	5– 10
Pre-test games Score	24	18.08	434	1.79	3.21	15 – 21
Post-test games Score	24	25.25	606	2.31	5.32	21 – 29

Berdasarkan Tabel diatas, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 24 responden. Nilai rata-rata (mean) kemampuan passing sebelum diberikan perlakuan (pretest) sebesar 3,46 dengan standar deviasi 1,67. Setelah diberikan perlakuan (posttest), nilai rata-rata meningkat menjadi 7,79 dengan standar deviasi 1,64. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing setelah diberikan perlakuan.

Pada variabel game, nilai rata-rata pretest sebesar 18,08 dengan standar deviasi 1,79, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 25,25 dengan standar deviasi 2,31. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar peserta mengalami peningkatan setelah mengikuti pembelajaran yang diberikan.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data masing-masing variabel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji ini menggunakan metode Shapiro-Wilk, yang sesuai untuk ukuran sampel kecil hingga sedang (N = 24). Kriteria pengujian: jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka data berdistribusi normal; jika p < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Tabel 2.
Uji Normalitas

Variabel	Statistik W	Sig. (p)	Keterangan
Passing - Pretest	0.927	0.085	Normal
Passing - Postest	0.918	0.054	Normal
Games - Pretest	0.9400	0.164	Normal
Games - Postest	0.9463	0.225	Normal

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Berdasarkan Tabel diatas, variabel Passing Pretest memperoleh nilai signifikansi 0,085, sedangkan Passing Posttest juga memperoleh nilai signifikansi 0,054. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data game berdistribusi normal.

Sementara itu, variabel Game Pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,164, dan Game Posttest sebesar 0,225. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data game berdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians antara data pretest dan postest pada masing-masing aspek bersifat homogen (sama) atau tidak. Uji ini menggunakan metode Levene's Test. Kriteria pengujian: jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka varians data homogen; jika p < 0,05 maka varians data tidak homogen.

Tabel 3.
Uji Homogenitas

Perbandingan	Statistik F	Sig. (p)	Keterangan
Passing: Pretest vs Postest	0.082	0.776	Homogen
Games: Pretest vs Postest	2.238	0.142	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel diatas, variabel Passing memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,776, sedangkan variabel Game memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,142. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data pretest dan posttest pada kedua variabel bersifat homogen atau memiliki varians yang sama.

Tabel 4.
Uji Paired Sample T-test

Variabel	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Passing Pretest - Passing Posttest	-4.333	2.140	0.437	-9.920	23	0,000
Game Pretest -	-7,167	2,353	0.480	-14,922	23	0,000

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Game Posttest						

Hasil uji Paired Sample t-Test pada Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel Passing memperoleh nilai t hitung = -9,437 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest kemampuan passing setelah diberikan perlakuan.

Pada variabel Game, diperoleh nilai t hitung = -14,922 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada variabel game.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan penguasaan bola (ball possession) memiliki dampak positif terhadap peningkatan akurasi passing dalam sepak bola. Menurut statistik deskriptif, nilai rata-rata kemampuan passing sebelum perlakuan (pretest) adalah 3,46, yang kemudian meningkat menjadi 7,79 setelah latihan ball possession (posttest). Kenaikan nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan passing dengan lebih tepat. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif konsisten antara pretest dan posttest menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan terjadi cukup merata di antara semua peserta.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, data diuji terlebih dahulu menggunakan uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi kriteria analisis parametrik. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi 0,085 untuk data pretest dan 0,054 untuk posttest, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Selain itu, uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,776, yang menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Dengan kedua asumsi tersebut terpenuhi, analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test dapat dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh latihan ball possession terhadap akurasi passing.

Hasil analisis Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam kemampuan passing sebelum dan setelah latihan ball possession diterapkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan ball possession memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing peserta. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan terprogram dapat memperbaiki kemampuan teknik dasar pemain dalam memberikan operan yang tepat kepada rekan satu tim.

Peningkatan kemampuan passing ini dapat dipahami karena latihan ball possession fokus pada penguasaan bola melalui operan pendek yang dilakukan secara

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

berkelanjutan dalam konteks permainan. Selama latihan, pemain diharuskan untuk bergerak mencari ruang, membuat keputusan cepat, dan memberikan operan akurat agar penguasaan bola tetap terjaga. Latihan yang dilakukan secara berulang meningkatkan koordinasi gerakan, akurasi arah operan, serta kemampuan membaca situasi permainan. Oleh karena itu, latihan ball possession tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik passing, tetapi juga memperkuat pemahaman taktik dan kerja sama antar pemain.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan ball possession memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing dalam sepak bola. Temuan ini menyiratkan bahwa latihan ball possession dapat dijadikan salah satu metode efektif dalam pengembangan pemain sepak bola, khususnya untuk meningkatkan kualitas teknik dasar passing. Dengan meningkatnya akurasi passing, diharapkan pemain dapat mempertahankan penguasaan bola dengan lebih baik, sehingga dapat mendukung performa tim dalam kompetisi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat di tarik kesimpulkan bahwa latihan ball possessions berdampak positif terhadap peningkatan ketepatan passing dalam sepak bola. Implementasi latihan penguasaan bola dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam memberikan passing yang lebih akurat dan efektif dibandingkan sebelum mereka menjalani latihan.

Analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan passing sebelum dan setelah menjalani program latihan ball possessions. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang mengemukakan pengaruh latihan ball possessions terhadap akurasi passing dalam sepak bola dapat diterima.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, latihan ball possessions dapat disarankan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan passing pemain sepak bola dan bisa menjadi pilihan bagi pelatih dalam usaha meningkatkan kualitas teknik dasar pemain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun menyampaikan apresiasi yang tulus kepada kedua orang tua atas dukungan moral, finansial, dan doa yang tak terputus selama pelaksanaan penelitian ini. Penyusun juga ingin mengutarakan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Asep Angga Permadi M. Pd dan Bapak Dr. Z. Arifin M. Pd selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan kontribusi yang sangat konstruktif demi penyempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abimanyu, I., Sutrisno, F., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2026). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. *9*, 1653–1657.

Ahadi, G. D., Nur, N., & Ersela, L. (2023). *The Simulation Study of Normality Test*

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Using Kolmogorov-Smirnov ,. *6*(1).

Badawi, A., Royana, I. F., & Hudah, M. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pada Siswa Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, *2*(2), 60. https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p60-65

Ciawigebang, N. (2024). *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Volume 11, Nomor 2, Juli 2024*. *11*, 183–192.

Fitrian, Z. A., Adam, B., Manopo, H., & Fitrianto, E. J. (2022). *Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin*. *5*(2), 50–58.

Hardiansah, I., & Bulqini, A. (2024). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga Pengaruh Latihan Passing Give And Go Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Pemain Futsal SMPN 59 Surabaya Imam Hardiansah *, Arif Bulqini*. 422–425.

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 Differences in Effect of Diamond Passing Practice with Triangle Passing on The Accuracy of Passing in SSB Porkam Deli Serdang Soccer Players Age 10-15 Years* . *6*(1), 16–20.

Nur, A., Sari, R., Lende, D. A., Nurohman, S., & Fikri, I. (2026). *The Effectiveness of the Discovery Learning Model Assisted by Javalab and Hands- on Activities to Improve Students ' Conceptual Understanding*. *14*(1), 67–76.

Pasha, A. R., Irawan, R., & Arifan, I. (2025). *Pengaruh Latihan Variasi Passing Kombinasi Terhadap Kemampuan Passing Futsal SMAN 4 Mandau The Effect of Combination Passing Variations on Futsal Passing Ability at SMAN 4 Mandau*. 1425–1435.

Pramudyatama, A. K. Z., & Mardhika, R. (2024). Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tarik. *Jurnal Adiraga*, *10*(01), 35–45. https://doi.org/10.36456/adiraga.v10i01.8784

Pratama, R. R., Irawan, R., Arifan, I., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Korespondensi, E. (2025). *Pengaruh Latihan Variasi Combination Pass Terhadap Kemampuan Passing Control Pemain Futsal SMAN 7 Padang The Effect of Combination Pass Variation Training on the Passing Control Ability of Futsal Players at SMAN 7 Padang*. 133–144.

Putu Juliarta, A., Suratmin, S., & Agus Dharmadi, M. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, *12*(1), 9–15. https://doi.org/10.23887/jjpko.v12i1.61949

Reiza, A. M., & Sumartiningsih, S. (2024). *Efektivitas metode backpass dalam meningkatkan akurasi passing pendek di sekolah sepakbola The effectiveness of the backpass method in improving short passing accuracy in soccer schools*. *4*(1), 27–36.

Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). *Latihan First Touch Terhadap*

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Keterampilan Dasar Sepak Bola. *5*(2), 99–109.

Ssb, P., Rayyan, A. L., Sandy, K., & Syafi, I. (2024). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. *7*, 571–579.

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

Udin, M. C. A., Priadana, B. W., Aliriad, H., & Putri, W. S. K. (2025). Pengaruh El Rondo drill dan Triangle drill terhadap ketepatan short passing pemain sepakbola usia dini. *Sepakbola*, *5*(1), 38–50. https://doi.org/10.33292/sepakbola.v5i1.356

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut