

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA SASARAN TERHADAP AKURASI LONG PASS PEMAIN SSB PUTRA LUBUKLINGGAU

Leo Apramana Saputra¹, Muhammad Suhdy², Wawan Syafutra³

Universitas PGRI Silampari

86suhdy@gmail.com

Submitted: 2026-06-28

Published: 2026-06-30 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v6i1.977>

Accepted: 2026-06-27

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media sasaran terhadap akurasi long pass pemain SSB Putra Kota Lubuklinggau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*) menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain sepak bola usia maksimal 16 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan teknik *total sampling*. Hasil pretest menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat akurasi yang hampir sama, yaitu rata-rata 156,00 untuk kelompok eksperimen dan 163,00 untuk kelompok kontrol. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan media sasaran, nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen meningkat menjadi 288,00, sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai 179,00. Uji hipotesis menggunakan *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan media sasaran berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi long pass pemain sepak bola usia dini.

Kata kunci: latihan, media sasaran, akurasi, *long pass*, sepak bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target media training on the accuracy of long passes in players of SSB Putra Kota Lubuklinggau. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental method using a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 football players aged a maximum of 16 years, divided into an experimental group and a control group, selected through total sampling. The pretest results showed that both groups had relatively similar levels of long pass accuracy, with an average of 156.00 for the experimental group and 163.00 for the control group. After the experimental group was given training using target media, their posttest average increased to 288.00, while the control group only reached 179.00. The hypothesis test using the Independent Sample T-Test showed a significance value of 0.000 (< 0.05), indicating a statistically significant difference between the two groups. Therefore, it can be concluded that training using target media has a significant effect on improving the long pass accuracy of youth football players.

Keywords: training, target media, accuracy, *long pass*, football

Pendahuluan

Sepak bola adalah olahraga beregu yang di dasarin atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan (Sudjarwo, Iwan, 2017:1). Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat terkenal, dan digemari oleh masyarakat dunia. Masyarakat dengan tingkat ekonomi rendah sampai persen yang ekonomi tinggi, masyarakat muda hingga masa tua serta yang paling penting dari masyarakat pria hingga wanita bisa memainkan olahraga ini, karena sepak bola merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dimainkan.

Olahraga ini dapat dilakukan dengan baik oleh para pemain sepak bola yang mempunyai kemampuan fisik dan teknik, pemain yang sudah memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik, dapat meraih prestasi yang tinggi apabila melalui proses latihan (Firzani Hendri, 2010: 3-4). Faktor yang sangat penting bagi setiap pemain sepak bola adalah penguasaan terhadap teknik-teknik dasar sepak bola.

Keterampilan teknik dasar bermain merupakan unsur utama yang harus diajarkan atau dilatih pada pemain sepak bola. (Soekatamsi 2000: 15) mengatakan

“keterampilan teknik bermain sepak bola adalah penerapan teknik dasar bermain sepak bola” berarti keterampilan bermain sepak bola adalah apabila dia bisa menendang bola. Begitu pula berbagai teknik yang dimiliki sepak bola, yaitu dribbling, passing, controlling, shooting, heading dan teknik khusus penjaga (Sucipto, dkk, 2000: 17).

Teknik baku sepak bola yang lain yang sering dilakukan selama permainan adalah menendang bola. Menendang yang dimaksud adalah bola yang paling sering dilakukan saat permainan dan latih didefinisikan bahwa Menendang adalah melangsungkan bola untuk operan ke teman, melontarkan bola kearah untuk membuat bola gol, menghalau seperlunya di bidang area pertahanya para pemain belakang dan melakukan bermacam macam tendangan khususnya adalah bebas, sudut dan penalty, (dki Sucipto 2000: 17). Salah satu dari kegunaan menendang bola adalah dengan punggung kaki bagian dalam yaitu untuk melakukan passing melambung. Karena kaki bagian dalam lebih baik untuk melempar passing melambung menurut pendapat (Suratna Sucipto, 2000: 17)

Ketepatan dalam melakukan passing

lambung memang menjadi faktor penting dalam keberhasilan umpan jauh di lapangan, terutama dalam mencetak gol atau memindahkan bola dengan cepat dan efektif. Seperti yang Anda sebutkan, banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan passing lambung, termasuk akurasi, konsentrasi, keseimbangan tubuh, dan bahkan gangguan dari lawan yang menghalangi. Penelitian dalam olahraga menunjukkan bahwa kemampuan passing tidak hanya tergantung pada teknik, tetapi juga faktor psikologis seperti fokus dan kestabilan mental pemain saat melakukan passing (McRobert & Cormack, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan latihan yang tidak hanya melatih teknik dasar, tetapi juga aspek mental dan kondisi fisik pemain.

Dalam konteks program latihan, latihan passing lambung seharusnya tidak hanya dilakukan secara monoton, karena hal tersebut dapat menyebabkan kebosanan bagi pemain, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas latihan itu sendiri. Menurut teori motivasi dalam olahraga, variasi dalam latihan adalah kunci untuk mempertahankan motivasi dan mencegah kejenuhan (Williams & Lutz, 2015). Dalam hal ini, latihan yang bervariasi dapat meningkatkan keterampilan teknis

sambil menjaga motivasi pemain tetap tinggi. Program latihan yang dirancang dengan variasi yang cukup akan membantu atlet untuk tetap tertantang dan terlibat aktif dalam proses latihan.

Untuk meningkatkan kemampuan passing lambung, para pelatih perlu menggabungkan latihan teknik dengan berbagai simulasi yang melibatkan situasi permainan nyata. Hal ini bisa mencakup latihan passing lambung dengan berbagai jarak, melawan tekanan lawan, atau dalam kondisi yang memerlukan pengambilan keputusan cepat. Peneliti olahraga juga menekankan pentingnya latihan yang realistis dan kontekstual, yang mendekati situasi yang akan dihadapi pemain dalam pertandingan sebenarnya, untuk mengasah keterampilan teknik dalam kondisi tekanan (Schoenfeld et al., 2017).

Latihan mempunyai kedudukan penting untuk peningkatan kemampuan individu baik itu fisik maupun teknik. Secara umum latihan yang baik adalah latihan yang terencana dan terprogram secara reguler teratur dengan sasaran yang telah ditetapkan. Menurut (Djoko Pekik Irianto : 2002 11-12) latihan yaitu proses pelatihan dilaksanakan secara reguler, terplan, menggunakan pola dan sistem tertentu,

metodis dan berulang-ulang seperti gerak yang semula sulit dilaksanakan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif menjadi gerak yang lebih efisien. Metode latihan yang akan dipilih dalam menentukan kemampuan individu secara optimal harus sesuai dan cocok.

Salah satu metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan ketepatan dalam menendang bola long pass adalah menggunakan media bantu sasaran. Menurut Galligan & Keane (2008), penggunaan media bantu sasaran dalam latihan olahraga dapat meningkatkan motivasi atlet dan membantu mereka fokus pada teknik yang benar. Dengan menetapkan sasaran yang jelas, seperti target tertentu dalam latihan long pass, atlet akan merasa lebih terfokus dan termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, karena atlet.

melihat hasil langsung dari usaha mereka. Selain itu, model latihan ini mengurangi rasa jenuh dan kelelahan, yang sering dialami dalam latihan monoton, serta memberikan tantangan yang menyenangkan bagi pemain, sehingga mereka lebih terlibat dalam proses latihan.

Menggunakan sasaran yang lebih besar dan nyata dalam latihan long pass sangat efektif untuk meningkatkan ketepatan dan akurasi tendangan. Williams & Lutz (2015) mengungkapkan bahwa latihan dengan sasaran konkret, seperti target yang lebih besar atau lebih terlihat, membantu atlet dalam mengasah keterampilan teknis mereka dengan cara yang lebih terarah dan menyenangkan. Meskipun menggunakan simpai sebagai target lemparan dalam latihan long pass juga bermanfaat, sasaran yang jelas dan dapat dilihat secara langsung tetap memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan kualitas passing. Oleh karena itu, metode ini sangat relevan untuk diterapkan dalam pembinaan sepakbola usia dini, terutama di sekolah sepak bola (SSB) di seluruh Indonesia, yang memiliki banyak potensi untuk mengembangkan keterampilan dasar pemain muda.

Salah satu daerah di Indonesia yang merupakan kota pelajar dengan beberapa atlet didalamnya, maka Perkembangan sepakbola Yogyakarta cukup bagus pada usia muda. Banyak sekolah sepakbola yang terdapat di kota pelajar tersebut, dan yang sedang berkembang yaitu Sekolah Sepakbola Persopi Elti. Bermaksud di lapangan Piyungan, SSB Persopi Elti

memiliki julukan “Laskar Elang Timur” yang merupakan cikal bakal bagi pemain Persopi Piyungan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan, menguji, serta menganalisis hubungan antara variabel-variabel melalui data yang bersifat numerik dan dianalisis secara statistik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yakni suatu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan atau treatment tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Menurut Sugiyono (2011: 72), penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui efek atau dampak perlakuan terhadap subjek penelitian melalui pengukuran yang terstruktur dan terstandar. Desain eksperimen yang digunakan adalah two group pretest-posttest. Rancangan penelitian “Two Group pretest-posttest design” dengan terlebih dahulu di berikan pretest sebelum di berikan treatment yang melibatkan dua kelompok.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain eksperimen untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari

perlakuan yang diberikan terhadap kemampuan passing lambung pemain sepak bola, dengan data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan metode statistik guna memperoleh hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Desain eksperimen yang digunakan adalah two group pretest-posttest. Lebih lanjut Sugiyono (2010) menggambarkan desain penelitian experiment sebagai berikut.

Tabel.2 Two Group Pre Test-Post Test Design

Pretest	Treatment	Posttest
O_1	X	O_2
O_3		O_4

(Sumber: Sugiyono, 2016:11)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola usia dini yang tergabung dalam Klub SSB Pura Lubuklinggau. Penelitian ini difokuskan pada pemain dengan usia maksimal 16 tahun, mengingat pada usia ini proses perkembangan motorik dan kognitif masih sangat aktif dan berpengaruh terhadap kemampuan belajar teknik dasar sepak bola.

Sampel penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Masing-masing

kelompok terdiri dari 10 orang pemain yang dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berikut rincian distribusi populasi dan sampel:

Tabel 3. Populasi Penelitian

Jenis Pemain	Umur ≤ 16	Jumlah
Kelompok Kontrol	10	10
Kelompok Eksperimen	10	10
Total		20

Sumber: Klub SSB Putra Lubuklinggau

Populasi merupakan domain generalisasi yang ada pada subjek/objek dengan sifat dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk penelitiannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola jumlah populasinya berjumlah 20 orang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan tes dan pengukuran. Tujuan dari pengumpulan data ini adalah untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai tingkat kemampuan passing lambung pemain sepak bola remaja di Klub SSB Pura Lubuklinggau. Teknik analisis data dalam penelitian ini

menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan sprogram SPSS 25 for Windows.

Hasil Dan Pembahasan Hasil

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu *pre-test* yang dilaksanakan pada awal penelitian untuk mengukur kemampuan awal akurasi *long pass* kedua kelompok, dan *post-test* yang dilaksanakan setelah periode perlakuan untuk mengukur kemampuan akhir akurasi *long pass*. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* merupakan data mentah yang perlu diolah untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh perlakuan. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 25.0.0.0.

- a. Deskriptif Statistik Nilai Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

b. Tabel 1. Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen

	N	Sko r Mi n	Sko r Ma x	Ra ra- rat a	d. Deviat ion
Pretes t	10	120	190	156 .00	21.211
Postte st	10	250	330	288 .00	28.983

Dari tabel diatas menunjukan bahwa nilai pretest diperoleh skor minimum 120 dan skor maximum 250, nilai rata-rata 156,00, dan nilai Std. Deviation 22.211. Sedangkan nilai posttest diperoleh skor minimum 250 dan skor maksimum 330, nilai rata-rata 288,00, dan nilai Std. Deviation 28.983.

a. Deskriptif Statistik Nilai Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Jenis Tes	N	Skor Minimum	Skor Maximum	Rata-rata	Std. Deviation
Pretest	10	130	190	163.00	18.886
Posttest	10	140	220	179.00	23.310

Dari tabel diatas menunjukan bahwa nilai pretest diperoleh skor minimum 130 dan skor maximum 190, nilai rata-rata 163,00, dan nilai Std. Deviation 18,886. sedangkan nilai posttest diperoleh skor minimum 140 dan skor maksimum 210, nilai rata-rata 179,00, dan nilai Std. Deviation 23,310.

Pembahasan

Hasil uji Independent Sample T-Test pada data posttest menunjukkan nilai

signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini sesuai dengan teori Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa dalam pengujian hipotesis, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal peningkatan akurasi long pass.

Uji t yang digunakan dalam penelitian ini merupakan uji dua pihak (two-tailed test), yaitu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara dua kelompok tanpa memperhatikan arah perbedaannya. Menurut Arikunto (2013:349), uji dua pihak digunakan jika peneliti tidak hanya ingin mengetahui apakah suatu perlakuan meningkatkan nilai, tetapi juga untuk melihat apakah perlakuan tersebut memberikan dampak berbeda secara signifikan. Oleh karena itu, dengan nilai signifikansi 0,000, dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa latihan menggunakan media sasaran memberikan dampak signifikan terhadap hasil akurasi long pass pemain.

Sebelum perlakuan diberikan, data

pretest menunjukkan bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki tingkat akurasi yang relatif seimbang, yang terlihat dari nilai rata-rata yang tidak jauh berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok dapat dikatakan setara, sehingga perubahan yang terjadi pada posttest khususnya pada kelompok eksperimen memang dapat dikaitkan langsung dengan perlakuan yang diberikan.

Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik, yang menyatakan bahwa latihan yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan dapat meningkatkan akurasi dan keterampilan teknis. Menurut Suharno (2006), latihan teknik yang dikombinasikan dengan media atau alat bantu yang sesuai dapat merangsang adaptasi motorik lebih cepat dan efektif. Dalam hal ini, media sasaran membantu pemain untuk fokus pada target, meningkatkan presisi gerakan, serta memperkuat koordinasi antara penglihatan dan eksekusi gerakan (eye-foot coordination).

Adapun dari sisi kelebihan, latihan dengan media sasaran memberikan stimulus visual yang jelas kepada pemain mengenai arah dan titik sasaran yang harus

dicapai. Hal ini menjadikan latihan lebih menarik, fokus, dan memiliki tujuan spesifik. Menurut Bompa (2009), latihan dengan sasaran yang jelas dapat meningkatkan motivasi intrinsik pemain serta mempercepat peningkatan kualitas keterampilan teknis.

Namun, metode ini juga memiliki kekurangan, antara lain dibutuhkan alat bantu tambahan, area latihan yang memadai, serta supervisi dari pelatih agar pelaksanaannya berjalan sesuai tujuan. Tanpa pengawasan yang tepat, latihan ini bisa menjadi tidak efektif karena pemain cenderung mengabaikan teknik dan hanya fokus pada mencapai sasaran. Selain itu, latihan semacam ini mungkin tidak sepenuhnya dapat diaplikasikan dalam kondisi pertandingan yang dinamis, sehingga pelatih tetap perlu mengombinasikan metode ini dengan latihan game situation.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan media sasaran terbukti efektif untuk meningkatkan akurasi long pass, khususnya pada pemain usia remaja. Temuan ini memperkuat konsep bahwa latihan teknik dengan pendekatan spesifik dan bertarget mampu memberikan hasil

yang lebih baik dibanding latihan konvensional, khususnya dalam aspek akurasi dan kontrol bola.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 pemain SSB Putra Kota Lubuklinggau usia 10–16 tahun yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh beberapa temuan penting terkait efektivitas latihan menggunakan media sasaran terhadap peningkatan akurasi long pass. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok menunjukkan tingkat akurasi long pass yang masih tergolong rendah dan tidak berbeda signifikan. Nilai rata-rata pretest pada kelompok eksperimen adalah 156,00 dengan skor minimum 120 dan maksimum 190, serta standar deviasi 22,211. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki rata-rata 163,00, dengan skor minimum 130 dan maksimum 190, serta standar deviasi 18,886.

Setelah dilakukan latihan dengan menggunakan media sasaran pada kelompok eksperimen, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan akurasi long pass. Hasil post-test menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mencapai rata-rata nilai

sebesar 288,00 dengan skor minimum 250 dan maksimum 330, serta standar deviasi 28,983. Hal ini jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya memperoleh rata-rata 179,00 dengan skor minimum 140 dan maksimum 210, serta standar deviasi 23,310. Peningkatan performa ini secara deskriptif menunjukkan efektivitas metode latihan yang digunakan.

Daftar Pustaka

- Aditya, R. (2017). Hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi passing pada siswa ekstrakurikuler sepakbola smk 2 mei bandar lampung.
- Andika, A. (2023). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepakbola CLUB PONRANG FC (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO).
- Anindhika, A. (2016). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Passing Lambung Saat Melakukan Tendangan Sudut Pada Pemain SSB Mitra Surabaya U-14. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 35-40.
- Anindhika, A. B. (2016). Kontribusi konsentrasi terhadap Passing

Lambung Saat Melakukan Tendangan Sudut pada Pemain SSB Mitra Surabaya U-14. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2), 35-40.

Aziz, O. A., & Adityatama, F. (2020). Penerapan Model Taktis dalam Permainan Sepak Bola Guna Meningkatkan Keterampilan Bermain. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 24-28.

FAHROZY, S. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola Ssb Kota Jambi U-13. *Doctoral dissertation*.

Faisal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Sasaran dan Inter Pass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 Tahun. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1*, 7(5).