ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Vol.5, No.11, Oktober 2026

Pengaruh Latihan Short Pass dan Long Pass terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola Ekstrakurikuler SDN 118 Palembang

Andika Putra[1], Ramanata Disurya[2], Taheri Akhbar[3]
[1]Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia
[2]Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia
[3]Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia
E-mail: andikaputra123444@gmail.com[1], ramanatadisurya24@gmail.com[2], mtaheriakhbar@univpgri-palembang.ac.id[3]

Article History:
Received: 10 Oktober 2026
Revised: 10 Oktober2026
Accepted: 11 Oktober 2026

Keywords: *Short Pass, Long Pass, dan Ketepatan Passing.*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan short pass dan long pass terhadap ketepatan passing pada ekstrakulikuler sepak bola di SDN 118 Palembang. Jenis penelitian yang diambil adalah kuantitatif dengan menggunakan Quasi Eksperiemental Design dengan desain two group pretest-posttest dengan menggunakan analisis data melalui SPSS. Subjek yang diambil terdiri dari 30 siswa SD Negeri 118 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Kriteria hipotesis output "Independent Sampel T-Test", jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterim (tidak dapat perbedaan). Berdasarkan hasil penelitian ini adalah diterima ha jika T hitung < T tabel dan ditolak H0 jika T hitung > T Tabel. Maka pernyataan hipotesis (1) adanya pengaruh metode latihan short pass terhadap ketepatan passing sepakbola pada ekstrakulikuler SD Negeri 118 Palembang dengan T hitung 4,762 > 2,048 T tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan short pass terhadap ketepatan passing sepak bola siswa SD Negeri 118 Palembang.. Sedangkan pernyataan hipotesis (2) adanya pengaruh latihan long pass terhadap ketepatan passing sepakbola pada ekstrakurikuler SD Negeri 118 Palembang. Ho ditolak dan Ha diterima dikarenakan T hitung 4.762 > 2,048 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan long pass terhadap ketepatan passing sepak bola siswa SD Negeri 118 Palembang. Dan hipotesis (3) adanya perbedaan yang signifikan dari kedua latihan tersebut (short pass dan long pass) dimana short pass lebih berpengaruh dibandingkan long pass terhadap ketepatan passing sepak bola pada ekstrakulikuler siswa SD Negeri 118 Palembang.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan Gerakan fisik dan pemikiran, dengan tujuan untuk meraih pencapaian dalam cabang tertentu. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, olahrga memerlukan pengembang atlet, yang meliputi Latihan fisik dan mental. Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh psikologi para atlet. Tujuan dari pengembangan dalam olahraga Adalah untuk memperoleh prestasi yang optimal (Ilham, 2021). Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai hiburan atau untuk memperbaiki kesehatan fisik seseorang, tetapi juga dapat menghasilkan pencapaian yang membanggakan yang terus berkembang.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling yang diadakan oleh guru atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah untuk membantu Peserta didik berkembang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Untuk menghindari siswa tertinggal dari teman-temannya, kegiatan ekstrakurikuler ini menekankan lebih pada bidang pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki siswa di sekolah (Kukuh, 2020).Salah satu jenis olahraga yang memerlukan pengembangan fisik dan mental secara mendalam adalah sepak bola. Dalam olahraga ini, para pemain harus memiliki ketahanan fisik yang baik, keterampilan teknis yang handal, serta kecerdasan taktis untuk memahami permainan. Selain itu, faktor psikologis seperti rasa percaya diri, kolaborasi tim, dan kontrol emosi sangat mempengaruhi performa di lapangan. Latihan yang terencana dan dukungan mental yang solid merupakan dasar yang krusial dalam membentuk atlet sepak bola yang sukses. Oleh karena itu, pengembangan atlet dalam olahraga ini tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga meliputi pengembangan karakter dan mental juara.

Kepopuleran Sepak Bola terus tumbuh di seluruh dunia. Olahraga ini telah mengalami perubahan besar dari bentuk yang sederhana hingga menjadi aktivitas modern yang disukai oleh berbagai kelompok, termasuk anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan perempuan (Lukman dkk., 2024). Dalam permainan sepak bola, ada beberapa teknik dasar seperti Dribling, Passing, Shoting, dan Heading, tetapi yang paling utama yang harus dikuasai oleh pemain adalah Teknik Passing, Karena Passing adalah dasar yang paling sering digunakan saat bermain sepak bola, Sebagaimana yang dikatakan oleh Kahansyah (2020), Passing adalah salah satu keterampilan dasar yang pelaksanaannya kadang tidak gampang, karena tingkat kesulitannya tergantung pada seberapa baik kemampuan individu dalam menguasai tekniknya (Paulus, 2021). Teknik ini berfungsi untuk mendukung kerja sama tim, mengatur gerakan permainan, serta menciptakan kesempatan dalam menyerang atau mempertahankan bola.

Passing bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti menggunakan bagian dalam kaki, luar kaki, punggung kaki, atau bagian tubuh lain yang diperbolehkan oleh aturan permainan. Jika teknik dasar ini tidak dikuasai dengan baik, maka akan sangat mengganggu penguasaan bola dan upaya untuk melakukan serangan guna mencetak gol. Dalam sepak bola, Strategi dasar untuk mengoper bola sangat penting karena menjadi dasar untuk membangun kerja sama tim dan menjaga kelancaran permainan. Pemain yang mampu mengoper bola dengan baik dapat memindahkan bola dari satu area ke area lain dengan efisien, menjaga penguasaan bola, dan memulai serangan (Ramdhani et al., 2025).

Dalam teknik dasar bermain sepak bola, Umpan pendek (Short Pass) adalah elemen penting yang membantu kelancaran taktik tim di lapangan. Short Pass dilakukan dengan mengoper bola dalam jarak dekat, biasanya dengan bagian dalam kaki, dan bertujuan untuk mempertahankan penguasaan bola serta membangun serangan perlahan. Teknik ini memerlukan ketepatan, kecepatan dalam mengambil keputusan, dan kerja sama antara pemain agar bola tetap ada di bawah kendali tim. Dalam pelatihan, kemampuan melakukan umpan pendek menjadi ukuran penting

untuk menilai keterampilan dasar pemain, karena dari sini pola permainan dan kerja sama tim bisa terbentuk dengan baik. Karena itu, pengembangan keterampilan umpan pendek perlu menjadi bagian penting dari program latihan sepak bola, baik untuk pemula maupun pemain profesional.

LANDASAN TEORI

Sepak bola ialah olahraga terpopuler yang ada didunia karena sebanyak 4% di populasi dunia terlibat aktif dalam permainan olahraga sepak bola yang menuntut pemain untuk menguasai bola,memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, serta menjaga gawang lawan, serta menjaga gawang agar bola lawan tidak masuk (Fajrin et al., 2021). Menurut (Pamungkas et al., 2023) Sepak bola merupakan olahraga yang sangat kompetitif karena dalam permainan sepak bola dapat memahami kinerja fisik para pemain agar dapat memberikan keunggulan bagi tim. Seorang pemain sepak bola profesional juga harus memahami berbagai macam Teknik keterampilan dan Teknik dasar dalam permainan untuk meningkatkan kualitas permainannya. Menurut (Putra & Siregar, 2021) Sepak bola Adalah Olahraga yang sangat digemari diseluruh dunia termasuk orang tua, anak-anak, sangat menggemari permainan ini karena mengajarkan banyak hal seperti disiplin, sportivitas, tidak mudah menyerah, kompetitif, bekerja sama, menaati aturan, dan berani mengambil keputusan.

(I Gusti Made et al., 2022) Menyatakan bahwa Passing dalam permainan sepak bola merupakan elemen krusial dalam kompetisi. Penelitian teori mengenai passing dalam sepak bola dapat memberikan pemahaman kepada pemain dan pelatih mengenai konsep, teknik, serta taktik yang diperlukan untuk mengoper bola dengan tepat kepada teman setim. Pada aspek dasar passing dalam olahraga sepak bola, ada sejumlah elemen yang menentukan level keterampilan passing. Salah satu elemen tersebut adalah dampak atau cara kaki menyentuh bola saat melakukan passing. Untuk faktor dampak ini, harus sesuai dengan arah atau target yang diinginkan si pengumpan. Contohnya, passing yang dilakukan dengan kaki bagian dalam dengan tehnik short pass, penggunaan bagian luar kaki untuk mengarahkan bola agar melengkung seperti passing long pass, serta menggunakan punggung kaki atau bagian kura-kura untuk melakukan operan jarak jauh yang membuat bola melambung tinggi.Selain itu, pengalaman belajar yang diperoleh dari proses pengajaran juga menjadi faktor penentu, di mana siswa harus mampu menerapkan materi yang diajarkan oleh pelatih dengan baik, sesuai dengan metode yang diterapkan. Faktor pribadi dari setiap siswa juga sangat berpengaruh. Hal ini terlihat dari karakter unik yang dimiliki oleh masing-masing siswa, baik dalam aspek fisik, mental, maupun emosional (Wicaksono, 2021).

Passing dalam permainan sepak bola mencakup pengalihan bola kepada rekan setim dengan tujuan menciptakan ruang bagi mereka untuk berinteraksi dengan pemain lain, guna merancang peluang dan mencetak gol, serta untuk menjaga dan mengontrol kawasan pertahanan permainan. Kualitas umpan merupakan salah satu kemampuan mendasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet, karena jika terdapat individu dengan kemampuan passing atau assist yang baik, tim akan lebih mudah untuk meraih gol. (Reiza & Sumartiningsih, 2024). Ketepatan passing adalah pengoperan bola yang bisa diarahkan ke teman satu tim yang diinginkan tanpa kemungkinan direbut oleh lawan. Di samping itu, pemain yang menerima operan juga harus mampu menentukan sentuhan pertama yang akan diberikan kembali pada rekan satu tim, di mana sentuhan pertama ini merupakan keterampilan yang meningkatkan efektivitas penggunaan sentuhan awal. Sentuhan awal tersebut berperan penting dalam menentukan arah bola saat membangun serangan, mengatur tempo, mengecoh lawan, serta mengendalikan ritme permainan (Faturohman et al., n.d.).

Ketepatan Passing dalam mengoper juga sangat penting dalam sepak bola, karena dengan operan yang tepat, akan tercipta permainan yang lebih baik di dalam suatu tim, baik dalam

mengatur serangan maupun mengembangkan permainan. Untuk mencapai akurasi operan yang baik, seorang pemain perlu sering berlatih mengoper, baik dengan menggunakan sasaran seperti objek diam atau dengan mengoper bola kepada rekan satu tim. Kemampuan untuk mengarahkan bola dengan tepat dipengaruhi oleh koordinasi antara gerakan mata dan kaki. Dengan operan yang baik, seorang pemain dapat bergerak ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan sambil merancang strategi bermain (Irhamna, 2023). Passing merupakan salah satu metode fundamental dalam permainan sepak bola yang digunakan untuk mengirimkan bola kepada rekan satu tim. Tingkat keakuratan dalam melakukan passing yang tinggi akan berdampak langsung pada kerja sama tim yang lebih harmonis, karena teknik dasar passing dalam sepakbola adalah elemen penting yang berperan krusial dalam pelaksanaan strategi permainan sebuah tim. Dengan Ketepatan passing yang memadai dari setiap pemain, maka terbentuklah jalur bola yang lancar, sehingga strategi permainan, baik dalam merancang serangan maupun dalam menerobos pertahanan lawan, dapat terlaksana dengan baik (Arridh1 et al., 2021).

Menurut (Prayoga et al., 2022) Latihan merupakan aktivitas gerak yang memberikan dorongan fisik secara teratur, terencana, dan terus-menerus sehingga dapat memperbaiki kapasitas dalam beraktivitas serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan atau daya fisik.Latihan merupakan kegiatan yang terencana dan berlangsung dalam waktu yang lama, dimana hal ini berpengaruh pada tingkat individu dan perkembangan secara bertahap atau Sebuah usaha untuk meningkatkan kemampuan dengan gerakan yang sudah terlatih dan tujuan dari latihan ini untuk meningkatkan kinerja dalam tingkat keterampilan dan performa atlet yang dibimbing oleh pelatih untuk meraih tujuan yang lebih besar (Fadhiil, 2024).

Latihan merupakan rangkaian upaya yang dilakukan atlet secara sengaja untuk memperoleh kinerja terbaik dengan mengaplikasikan beban fisik, teknik, taktik, serta penguatan mental yang harus dilakukan secara terstruktur, bertahap, meningkat, dan dilakukan berulang kali (Mahfud et al., 2022).

Short Pass merupakan Tehnik mengoper bola jarak dekat kepada rekan setim yang bertujuan untuk dalam menjaga pengusaan bola dan membangun serangan secara bertahap. Keterampilan dalam mengoper menggunakan kaki bagian dalam oleh seorang pemain meliputi penyesuaian kekuatan tendangan yang disesuaikan dengan jarak ke pemain atau rekan tim yang menjadi tujuan umpan (Udin et al., 2025).

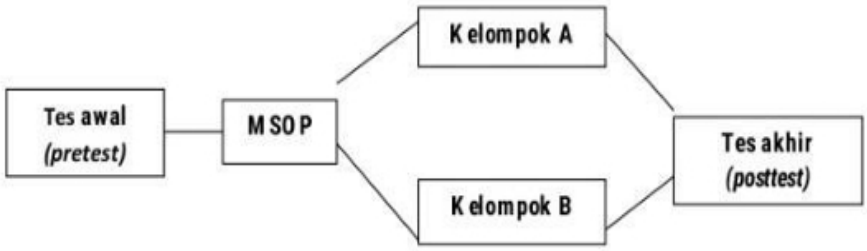
Umpan pendek (Short Pass) adalah cara memberikan bola jarak dekat kepada teman satu tim dengan metode yang tepat dan benar. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wikarta, 2020), diperoleh kesimpulan bahwa umpan pendek cenderung lebih efisien dalam mengendalikan permainan agar tidak kehilangan kendali atas bola. Meskipun teknik lainnya juga penting, umpan pendek menyediakan kemudahan bagi para pemain untuk menerima dan mengendalikan bola (Aziz et al., 2023).Operan pendek atau Short Pass merupakan memberikan bola kepada rekan yang berada di dekat dengan menggunakan tendangan. Beberapa elemen berperan dalam memengaruhi proses serta hasil dari pembelajaran gerakan, baik dalam konteks pendidikan jasmani maupun pelatihan olahraga (Kipfer, 2021).

Peneliti menyimpulkan dari ketiga teori diatas bahwa umpan pendek (Short pass) merupakan tehnik dasar passing yang sangat penting dalam permainan sepak bola, Karena short pass dapat digunakan untuk menjaga penguasaan bola,membangun serangan dan mengendalikan permainan. Selain itu, teknik ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor dalam pendidikan olahraga dan pelatihan fisik, Sehingga ia menjadi komponen penting dalam peningkatan keterampilan bermain dalam menyusun strategi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipakai metode eksperimen, karena penelitian ini mampu memperoleh hasil yang baik dan memenuhi harapan. Metode eksperimen merupakan sebuah pendekatan penelitian yang memerlukan perlakuan pada variabel bebas, untuk kemudian dianalisis dampaknya terhadap variabel terikat (Ding et al., 2022). Proses penelitian eksperimen ini mencakup uji coba awal (pre-test) dan uji coba akhir (post-test), yang bertujuan untuk mengevaluasi hasil dari latihan yang dilakukan serta membandingkan hasil dari uji coba akhir dengan hasil dari uji coba awal sebelum program latihan. Latihan yang dimaksud di sini meliputi latihan Short Pass dan latihan Long Pass.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "two groups pretest-posttest design", yang merupakan suatu rancangan penelitian yang mencakup pre-tes sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan. Hal ini memberikan hasil yang lebih tepat, karena perbandingan dapat dilakukan dengan apa yang diukur sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 64:2015). Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Group Pretest-Postest Design
Sumber: Sugiyono (2015: 64)

Keterangan:
Pre-tes : Tes awal untuk mengukur ketepatan passing sebelum Latihan
MSOP : Instrumen/prosedur standar untuk menilai ketepatan passing.
Kelompok A : Kelompok latihan Short Pass
Kelompok B : Kelompok Latihan Long Pass
Post-test : Tes akhir untuk mengukur perubahan ketepatan passing setelah latihan.
Alur singkat : Pretest → Latihan (A: short pass, B: long pass) →Posttest → Bandingkan hasil A vs B.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan short pass dan long pass terhadap ketepatan passing sepak bola di SD Negeri 118 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian Two group pretest-posttest design, yaitu dua kelompok yang masing-masing mendapatkan perlakuan berbeda. Sampel terdiri dari 30 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok secara ordinal pairing, sehingga kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara. Kelompok A diberikan perlakuan berupa latihan short pass, sedangkan kelompok B diberikan perlakuan berupa latihan long pass yang masing-masing dilakukan selama 16 sesi

latihan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes short pass dan long pass yang berfungsi melatih ketepatan passing dengan data yang diaplikasikan melalui hasil pre-test dan post-test.

1. Analisis Data Pretest dan Posttest Metode Latihan Short Pass

Berikut data hasil penelitian terhadap ketepatan passing pada permainan sepakbola di SD Negeri 118 Palembang sebelum dan sesudaH diterapkannya latihan short pass.

Tabel 1. Statistik Hasil Pretest dan Posttest Kelompok A

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	10	15	12.27	1.486
Posttest	15	19	24	21.73	1.486
Valid N (listwise)	15				

Diolah menggunakan SPSS 26

Berdasarkan analisis hasil pretest dan posttest kelompok A yaitu latihan shortpass terhadap 15 siswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa yang ditunjukkan dari nilai rata-rata pretest sebesar 12,27 meningkat menjadi 21,73 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 9,46 poin. Nilai minimum juga mengalami peningkatan dari 10 ke 19, begitu pula dengan nilai maksimum dari 15 ke 24. Standar deviasi yang sama pada kedua kelompok (1.436) menandakan sebaran nilai siswa yang konsisten dan merata. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif menunjukkan gambaraaran awal yang positif mengenai efektivitas perlakuan yang diterapkan dalam penelitian ini.

2. Analisis Data Pretest dan Posttest Metode Latihan Long Pass

Berikut data hasil penelitian terhadap ketepatan passing pada permainan sepakbola di SD Negeri 118 Palembang sebelum dan sesudan diterapkannya latihan long pass.

Tabel 2. Statistik Hasil Pretest dan Posttest Kelompok B

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	9	14	11.87	1.506
Posttest	15	17	22	19.07	1.580
Valid N (listwise)	15				

Diolah Menggunakan SPSS 26

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS terhadap data 15 siswa, diperoleh hasil sebagai berikut. Pada data pretest, nilai minimum sebesar 9, nilai maksimum sebesar 14, rata-rata (mean) sebesar 11,87, dan standar deviasi sebesar 1,506. Sedangkan pada data posttest, nilai minimum sebesar 17, nilai maksimum sebesar 22, rata-rata (mean) sebesar 19,07, dan standar deviasi sebesar 1,580. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest sebesar 7,20 poin (dari 11,87 menjadi 19,07), yang mengindikasikan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Nilai standar

deviasi pretest sebesar 1,506 dan posttest sebesar 1,580 menunjukkan bahwa sebaran nilai siswa pada kedua tes relatif kecil dan merata, artinya nilai antar siswa tidak terlalu jauh berbeda dari rata-ratanya. Secara keseluruhan, hasil analisis statistik deskriptif ini memberikan gambaran awal yang positif mengenai efektivitas perlakuan yang diterapkan dalam penelitian ini, di mana seluruh 15 data dinyatakan valid.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari masing-masing kelompok berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel tergolong kecil yaitu n = 15 ≤ 50, dengan bantuan program SPSS 26. Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi Sig. > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya apabila nilai signifikansi Sig. < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Pretest	Short Pass	.156	15	.200*	.951	15	.540
	Long Pass	.174	15	.200*	.942	15	.413
Posttest	Short Pass	.156	15	.200*	.951	15	.540
	Long pass	.150	15	.200*	.936	15	.332

Diolah Menggunakan SPSS 26

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut. Pada data pretest kelompok Short Pass diperoleh nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,951 dengan nilai signifikansi Sig. = 0,540. Pada data pretest kelompok Long Pass diperoleh nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,942 dengan nilai signifikansi Sig. = 0,413. Selanjutnya pada data posttest kelompok Short Pass diperoleh nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,951 dengan nilai signifikansi Sig. = 0,540. Sedangkan pada data posttest kelompok Long Pass diperoleh nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,936 dengan nilai signifikansi Sig. = 0,332. Jadi kesimpulannya seluruh nilai signifikansi keempat kelompok data menunjukkan angka > 0,05. Dengan demikian H_0 diterima, yang berarti seluruh data baik pretest maupun posttest pada kelompok Short Pass maupun kelompok Long Pass semuanya berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data dari kedua kelompok yaitu kelompok Short Pass dan kelompok Long Pass bersifat homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan Levene's Test for Homogeneity of Variances dengan bantuan program SPSS 26. Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi Sig. > 0,05 maka data dinyatakan homogen, sebaliknya apabila nilai signifikansi Sig. < 0,05 maka data dinyatakan tidak homogen. Acuan pengambilan keputusan menggunakan baris Based on Mean sebagai metode standar yang paling umum digunakan dalam penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.001	1	28	.976
	Based on Median	.000	1	28	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	28.000	1.000
	Based on trimmed mean	.000	1	28	.993
Posttest	Based on Mean	.043	1	28	.838
	Based on Median	.044	1	28	.836
	Based on Median and with adjusted df	.044	1	27.983	.836
	Based on trimmed mean	.032	1	28	.860

Diolah menggunakan SPSS 26

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut. Pada data Pretest, nilai Levene Statistic Based on Mean sebesar 0,001 dengan nilai signifikansi Sig. = 0,976. Sedangkan pada data Posttest, nilai Levene Statistic Based on Mean sebesar 0,043 dengan nilai signifikansi Sig. = 0,838. Berdasarkan data tersebut maka diketahui bahwa seluruh nilai signifikansi pada data pretest maupun posttest menunjukkan angka > 0,05. Secara khusus pada data pretest, nilai signifikansi Based on Mean sebesar 0,976 jauh di atas batas kritis 0,05, yang mengindikasikan bahwa varians kedua kelompok pada saat pretest bersifat homogen. Begitu pula pada data posttest, nilai signifikansi Based on Mean sebesar 0,838 juga jauh di atas 0,05, yang menunjukkan bahwa varians kedua kelompok setelah diberikan perlakuan tetap homogen. Dengan demikian H_0 diterima, yang berarti varians data pretest maupun posttest pada kelompok Short Pass dan kelompok Long Pass keduanya bersifat homogen. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas telah terpenuhi, sehingga analisis statistik dapat dilanjutkan menggunakan Uji Paired Sampel T Test lalu terakhir dengan Uji Independent Sample T-Test guna mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan Short Pass dan Long Pass terhadap kemampuan passing sepakbola pada siswa SD Negeri 118 Palembang.

5. Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample T-Test dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada masing-masing kelompok yaitu kelompok Short Pass dan kelompok Long Pass sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, sebaliknya apabila Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Paired Samples Test

Paired Samples Test[a]

Kelompok		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Shortpass	Pretest - Posttest	-9.467	2.949	.761	-11.100	-7.834	-12.434	14	.000
Longpass	Pretest - Posttest	-7.200	2.426	.626	-8.544	-5.856	-11.494	14	.000

Diolah Menggunakan SPSS 26

Berdasarkan data tersebut, kelompok Short Pass diperoleh nilai Mean Difference = -9,467 yang berarti rata-rata nilai posttest lebih tinggi 9,467 poin dibandingkan pretest. Nilai t hitung = -12,434 dengan df = 14 dan signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,000. Tanda negatif pada nilai mean dan t hitung menunjukkan bahwa nilai posttest lebih besar dari pretest, yang berarti terjadi peningkatan setelah perlakuan diberikan. Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok Short Pass. Sedangkan Pada kelompok Long Pass diperoleh nilai Mean Difference = -7,200 yang berarti rata-rata nilai posttest lebih tinggi 7,200 poin dibandingkan pretest. Nilai t hitung = -11,494 dengan df = 14 dan signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok Long Pass. Berdasarkan perbandingan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok baik Short Pass maupun Long Pass sama-sama mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing sepakbola setelah diberikan perlakuan. Namun demikian, kelompok Short Pass menunjukkan peningkatan yang lebih besar dengan Mean Difference 9,467 poin dibandingkan kelompok Long Pass yang hanya 7,200 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa metode latihan Short Pass memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan passing sepakbola pada siswa SD Negeri 118 Palembang dibandingkan metode latihan Long Pass.

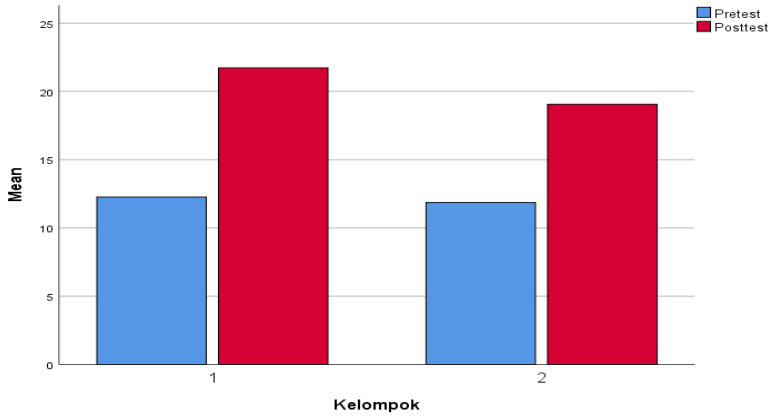
Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, ditemukan bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) berupa metode latihan *short pass* dan *long pass* memberikan dampak positif terhadap ketepatan passing siswa SD Negeri 118 Palembang. Secara keseluruhan, kedua metode ini efektif meningkatkan kemampuan *passing* siswa dalam permainan sepakbola. Namun, terdapat perbedaan signifikan pada capaian akhir di antara keduanya.

1. Efektivitas Latihan *Short Pass* (Kelompok A)
   Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok short pass mengalami peningkatan rata-rata yang sangat signifikan, yaitu sebesar 9,46 poin. Secara deskriptif, hal ini mengindikasikan bahwa latihan jarak pendek lebih mudah dikuasai oleh siswa usia sekolah dasar. Karakteristik latihan short pass yang mengutamakan kontrol bola, koordinasi mata-kaki yang sederhana, serta tenaga yang tidak terlalu besar, sangat sesuai dengan perkembangan motorik siswa SD. Dengan pengulangan sebanyak 16 kali pertemuan, siswa mampu

membangun *muscle memory* yang kuat, sehingga tingkat presisi tendangan mereka meningkat drastis.

2. Efektivitas Latihan *Long Pass* (Kelompok B)
   Meskipun kelompok *long pass* juga mengalami peningkatan sebesar 7,20 poin, angka ini masih berada di bawah capaian kelompok *short pass*. Latihan *long pass* menuntut koordinasi yang lebih kompleks, kekuatan otot tungkai yang lebih besar, serta akurasi dalam menentukan sudut perkenaan bola. Bagi siswa sekolah dasar, mengontrol kekuatan (*power*) sekaligus menjaga ketepatan pada jarak jauh merupakan tantangan yang lebih berat. Namun demikian, peningkatan yang terjadi membuktikan bahwa latihan yang terprogram tetap mampu memperbaiki kualitas teknik individu siswa.



Gambar 2. Efektivitas Latihan *Long Pass*
Diolah dengan SPSS 26

Diagram tersebut menunjukkan bahwa peningkatan nilai post test dari kedua latihan yaitu *Short Pass* dan Long Pass setelah diberikan pelatihan. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan Short Pass memiliki nilai yang lebih tinggi daripada Long Pass yang artinya dia lebih berpengaruh signifikan dalam melatih ketepatan passing siswa SD Negeri 118 Palembang.

1. Perbandingan dan Signifikansi
   Temuan Hasil uji *Independent Sample T-Test* dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05) menegaskan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang nyata antara kedua metode tersebut. Kelompok *short pass* terbukti lebih unggul dalam meningkatkan ketepatan passing dibandingkan kelompok *long pass*.

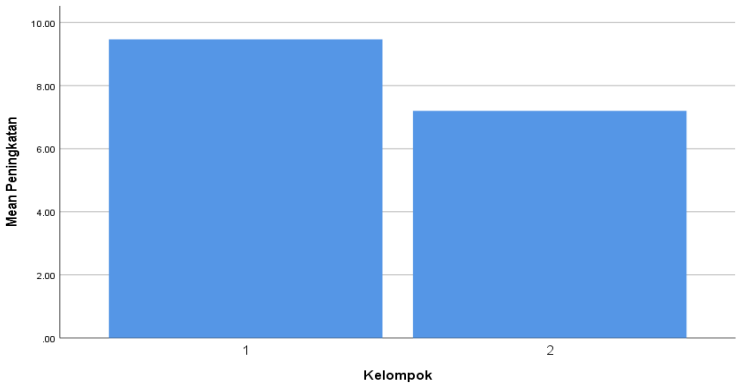
Tabel 6. Hasil uji *Independent Sample T-Test*

No.	Hipotesis	Uji Statistik	t hitung	Sig.	Keputusan
1	Pengaruh Short Pass terhadap ketepatan passing	Paired Sample T-Test	-12,434	0,000	H_0 Ditolak - Ada pengaruh signifikan
2	Pengaruh Long Pass terhadap ketepatan passing	Paired Sample T-Test	-11,494	0,000	H_0 Ditolak - Ada pengaruh signifikan

No.	Hipotesis	Uji Statistik	t hitung	Sig.	Keputusan
3	Perbandingan efektivitas Short Pass vs Long Pass	Independent Sample T-Test	4,762	0,000	H_0 Ditolak - Short Pass lebih efektif

Diolah Menggunakan SPSS 26

Berdasarkan hal tersebut, dominasi keunggulan *short pass* dalam penelitian ini dikarenakan pada usia anak-anak (SD), fondasi dasar sepak bola lebih ditekankan pada penguasaan bola jarak dekat yang stabil sebelum beralih ke teknik yang mengandalkan kekuatan fisik besar. Selisih *mean difference* sebesar 2,667 menunjukkan bahwa untuk konteks peningkatan akurasi bagi pemula, metode *short pass* memberikan hasil yang lebih optimal dan konsisten. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa pemilihan metode latihan harus disesuaikan dengan jenjang usia dan kemampuan fisik subjek. di SD Negeri 118 Palembang, latihan *short pass* dapat dijadikan prioritas utama dalam kurikulum ekstrakurikuler atau pembelajaran PJOK untuk membentuk dasar akurasi passing yang matang sebelum siswa diperkenalkan pada teknik-teknik tingkat lanjut yang lebih kompleks.



Gambar 3. Dominasi Keunggulan *Short Pass*
Diolah dengan SPSS

Diagram tersebut menunjukkan perbandingan antara kedua kelompok dalam penilaian post test antara *short pass* dan *long pass.* Metode Short Pass memiliki peningkatan angka hingga 9,467 poin sedangkan Long Pass hanya memiliki angka sebesar 7,200 poin. Maka dapat disimpulkan bahwa Short Pass lebih berpengaruh dibandingkan Long Pass bagi siswa ekstrakulikuler SD Negeri 118 Palembang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Latihan Short Pass dan Long Pass terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola Ekstrakurikuler SDN 118 Palembang, dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing siswa. Latihan short pass terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi operan jarak dekat, kontrol bola, serta koordinasi antar pemain. Sementara itu, latihan long pass berperan penting dalam melatih kekuatan tendangan dan kemampuan mengatur arah bola pada jarak jauh. Secara keseluruhan, penerapan kedua metode latihan ini mampu meningkatkan keterampilan dasar passing siswa secara terukur dan sistematis. Oleh karena itu, latihan short pass dan long pass dapat

dijadikan bagian dari program pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola di sekolah untuk mendukung peningkatan kemampuan teknik dasar dan prestasi siswa dalam olahraga sepak bola.

DAFTAR REFERENSI

Aji, A. W. (2021). Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepak bola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. Journal Of Dehasen Educational Review, 2(01), 2326.https://doi.org/10.33258/jder.v2i01.1403

Akbar Sudirman, Ikadarny, Hasyim, M.Adam Mappaompo, & Muhammad Harliawan. (2024). Pelatihan Teknik Long Pass Dalam Permainan Sepakbola. Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 248 254.https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i2.2599

Akhir1, Z. Z. G., & Adyanata Lubis2, T. (2021). Jurnal Sport Rokania. 1(2), 109–115. https://doi.org/10.56313/jsr.v1i2.71

Alamsyah, I. R., & Nugroho, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Neger 4 Bandar Lampung. 3(2), 1–5.

Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot. Jurnal Patriot, 3(March), 71–81. https://doi.org/10.24036/patriot.v

Aziz, N., Lufthansa, L., Arisandi, R. E., Findrananta, F. A., Jefanggi, E., & Widiantini, L. (2023). Analisis Keterampilan Short Pass Dan Long Pass Sepakbola Pada Ssb Kaki Mas Malang. Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), 6(1), 2023. https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed

Ding, O., Effendi, A. R., & Fallo, I. S. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. 1(1), 47–59.

Dipiarsa, Akka, Arrin, P., Yunus, M., & Andiana, O. (2020). Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). Journal of Sport Science and Health, 8(2), 1–8.

Fadhiil, F. (2024). Meningkatkan Kualitas Pelatih Olahraga Melalui Sport Coaching Clinic. 02, 14–20.

Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. Indonesian Journal of Physiotherapy, 1(1), 6–12. https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605

Faturohman, M. N., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (n.d.). 10259-26871-1-Pb. 10.

Firlando, R., Frima, A., & Sunardi, L. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Android. Jurnal Teknologi Informasi Mura, 12(02), 166 172. https://doi.org/10.32767/jti.v12i02.1097

Gusman, S. R. (2023). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 22 (2), 2023, 104-115. 22(2), 104–115.

Haryanti, E. F., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Hanidar, H. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menendang Bola Pada Pemain Sepak Bola. Indonesian Journal of Physiotherapy, 1(1), 13–20. https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2604

Hati, S. K., & Aryati, V. (2022). Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia. 1, 94–102.

Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2022). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan Porprov 2022. 2020, 371–380.

Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap

Performance Goalkeeper Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi). Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Performance Goalkeeper, 5(1), 178–188. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1

I Gusti Made, S., I Putu, P. A., & I Gede, S. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Materi Permainan Bola Besar (Sepak Bola-Teknik Dasar Passing). Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru, 5(3), 546553.https://doi.org/10.23887/jippg.v5i3.52232

Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. Prosiding Seminar Nasonal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 1(2), 274–282.

Irhamna, I. (2023). Pengaruh Latihan Wallpass Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Dalam Sepak Bola Pada Siswa Sma Negeri 1 Darul Imarah. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 4(1),114.https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1064%0Ahttps://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/1064/565

Ismail, V. I., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2024). Metode Latihan Berbasis Permainan VS Latihan Ball Feeling Peningkatan Dribbling Sepakbola Club Marshal FC. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 10(2), 340–345. https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.6553

Joni Taufik Hidayat, M. P. (2023). The FOOTBALL. CV. Andhra Grafika.

Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. 6(2), 142–146.

Kipfer, B. A. (2021). Bola. Encyclopedic Dictionary of Archaeology, 2(2), 182–182. https://doi.org/10.1007/978-3-030-58292-0_20537

Kukuh, W. (2020). Pengaruh Kegiatan Ekstrakulikuler Terhadap Prestasi Belajar. Jurnal Meretas, 7(1), 34–48.

Kurniawan, R., & A'la, F. (2021). Analisis Validitas Dan Reliabilitas Tes Akurasi Long Pass (Move Ball Long Pass Test) dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP. Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER), 1(2), 83–97. https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5758

Luxbacher, J. A. (2020). Sepakbola Edisi Kedua. Jurnal Patriot, 2(2), 616–626.

Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Indonesia, U. T. (n.d.). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula. 1(2), 1–9.

Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., & Bandar, K. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah. 2(1), 49–56.

Maulana, A. (2022). Analisis Validtas , Reliabilitas , dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. 3(3), 133–139.

Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., Panggraita, N., Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. 4(I), 77–88.

Nurbaiti, D. (2020). Pengaruh Sikap pada Ebook dan Sikap pada Buku Fisik terhadap Minat Baca Masyarakat di Era Industri 4 . 0. 4(1), 74–80.

Pamungkas, H., Aji, K. K., Prasetiyo, R., Yusuf, H., & Nidomuddin, M. (2023). Analisa Performa Pemain Sepak Bola Profesional Dengan Gps. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(2), 220–230.

Prasetyo, E. B., Natsir, N. F., & Haryanti, E. (2022). Asumsi Dasar pada Ilmu Pengetahuan yang menjadi Basis Penelitian Pendidikan Islam. 5, 380–386.

Prayoga, N. A. D. E., Ali, M., Yanto, A. H., Olahraga, P., Jambi, U., Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players melainkan pemain mampu

menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat menggiring bola (Alvarisi , 2018 : 9). Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang ketika si pemain kehilangan bola , maka dengan kemampuan dan kelincahannya. 04, 119–132.

Putra, T. R., & Siregar, Y. I. (2021). Pengembangan Bentuk Variasi Latihan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Usia 15-20 Tahun Kabupaten Langkat Tahun 2020 Development of Variations of Shooting Training in Football Players Aged 15-20 Years of Langkat District in. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 9, 15–20.

Ramdhani, F., Sudirjo, E., Rahman, A. A., Studi, P., Guru, P., Dasar, S., & Jasmani, P. (2025). Penerapan passing move untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing pembelajaran sepak bola di sekolah dasar. 08(04), 745–752.

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.

Rizhardi, R. (2020). Latihan Kolaboratif Dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 3(1), 1. https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3510

Septianingrum, K., Darumoyo, K., Priagung, Nurfatony, H. M., & Irfan, M. (2022). Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Dan Lunges Terhadap Kekuatan Tendangan Long Pass Pemain Ssb Internal Fc U-19. Journal RESPECS, 4(1), 11–22. https://doi.org/10.31949/respecs.v4i1.1840

Setyo Budiwanto. (2012). Metodologi Latihan Olahraga.

Udin, M. C. A., Priadana, B. W., Aliriad, H., Setia, W., & Putri, K. (2025). Pengaruh El Rondo drill dan Triangle drill terhadap ketepatan short passing pemain sepakbola usia dini The effect of the El Rondo drill and the Triangle drill on the accuracy of short passing in youth soccer players. 5(1), 38–50.

Wicaksono. (2021). Desain Penelitian One group Pretest and Posttest. 4(2), 87–94.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. 3(2), 96–102.

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. 8(1), 65–73.