

**PENGARUH LATIHAN SASARAN TARGET TERHADAP AKURASI SHORT
PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SSB MKS JUNIORS23 U-13**

Adam Adi Pebriana¹, Dadan Maulana²,

¹PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

²¹PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat e-mail : aadifebriana@gmail.com, dadanmuldan@yahoo.co.id

ABSTRACT

*THE EFFECT OF TARGET-BASED TRAINING ON SHORT PASSING ACCURACY
OF SSB MKS JUNIORS 23 U-13 SOCCER PLAYERS.*

This study aims to determine the effect of target training on improving short passing accuracy in soccer games. The research method used is an experiment with a pretest- posttest design. The research sample consisted of 15 SSB MKS Juniors23 U-13 players using the Total sampling technique. The measurement instrument used was a short passing accuracy test. The results of the analysis showed a significant increase in short passing accuracy after being given target training treatment. Thus, it can be concluded that target training has a positive and significant effect on improving short passing accuracy of SSB MKS Juniors23 soccer players aged 13 years..

Keywords: Target training, accuracy, short passing, soccer

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN SASARAN TARGET TERHADAP AKURASI SHORT
PASSING PEMAIN SEPAK BOLA SSB MKS JUNIORS 23 U-13**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran target terhadap peningkatan akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 15 pemain SSB MKS JUNIORS23 U-13 yang menggunakan teknik Totalsampling. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes akurasi short passing. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan akurasi short passing setelah diberikan perlakuan latihan sasaran target. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sasaran target berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi short passing pemain sepakbola SSB MKS Juniors23 usia 13 tahun

Kata Kunci: Efektivitas Konseling Kelompok, Teknik Pemantauan Diri (*Self Monitoring*), Pembelajaran secara Mandiri (*Self Regulated Learning*).

A. Pendahuluan

Indonesia menjadikan sepakbola sebagai sarana olahraga prestasi, hiburan dan juga sebagai alat pemersatu bangsa. Jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga, perkembangan sepakbola di Indonesia masih tertinggal. Hal ini dapat kita lihat dari prestasi tim nasional sepakbola Indonesia yang semakin menurun dan juga kompetisi yang dijalankan nampaknya belum mampu memunculkan pemain-pemain lokal yang berbakat dan bersaing dikancah persepakbola Internasional.

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang sangat populer di Indonesia, dimainkan oleh laki laki dan perempuan dari berbagai usia. Permainan ini melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain, yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah lawan mencetak gol ke gawang sendiri. Permainan berlangsung selama 90 menit, dan jika seri, dilanjutkan dengan perpanjangan waktu 2x15 menit dan adu penalti jika masih seri. Setiap pemain, kecuali penjaga gawang, tidak boleh menyentuh bola dengan tangan (Khamid, 2024).

Sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu

istirahat 15 menit di antara dua babak, mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap tim yang melakukan pertandingan, dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Yarly et al., 2025).

Kota kuningan banyak memiliki pemain pemain potensial yang bermunculan ada juga sudah bermain di liga 1 indonesia seperti Dhika Bayangkara,Feri listianto,Diki indrayana dll, maka dari itu banyak SSB yang bermunculan dan berdiri sekolah sepak bola(SSB) dari yang awalnya cuman beberapa SSB yang terdaptar di ASKAB (Asosiasi Sepak bola Kabupaten Kuningan) kini banyak bermunculan SSB baru yaitu salah satunya adalah SSB MKS Juniors23 Desa mekarsari.

SSB MKS Juniors23 merupakan sekian banyak sekolah sepakbola yang tumbuh dan berkembang di Kota Kuningan. SSB MKS Juniors23 berlatih di lapangan Desa Mekarsari dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu (Selasa, Kamis, dan Sabtu). Anak anak yang berlatih di SSB MKS Juniors23 bukan hanya anak anak desa mekarsari,anak anak yang berlatih disini ada juga dari tetangga desa seperti desa

cimaranten, cipicung, pamulihan dan juga susukan anak-anak yang berlatih dengan usia sekitar 10-17 tahun.

Potensi yang dimiliki oleh pemain SSB MKS Juniors23 sangat baik sekali untuk mencapai sebuah tujuan olahraga prestasi khususnya pada cabang sepakbola, para pemain sangat rajin dan bersemangat berlatih, akan tetapi untuk mencapai prestasi tersebut setiap pemain harus memiliki kemampuan dan kemauan yang baik dalam permainan sepakbola.

Kemampuan dasar tersebut saling berhubungan satu sama lain dan harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola harus didukung oleh faktor-faktor lainnya seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan yang merupakan faktor fisik yang menunjang kemampuan dasar bermain sepakbola. Pelatihan di SSB MKS Juniors23 olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang dibuat oleh pelatih, akan tetapi setelah 2-3 tahun berlatih bersama, belum ada peningkatan permainan yang dirasakan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan passing pemain terlihat

terlalu banyak salah dan tidak mampu mengoper bola sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan, padahal seni *passing* adalah suatu keharusan jika ingin melakukan dengan baik sebagai pemain sepakbola.

Mengatasi permasalahan diatas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain sehingga menguasai teknik *short passing* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bisa mengaktifkan pemain dalam penguasaan teknik *passing*. Saya tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini, Oleh sebab itu saya mengajukan judul penelitiannya "Pengaruh latihan sasaran target terhadap akurasi *short passing* pemain sepakbola SSB MKS Juniors23 U-13".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu (quasi eksperiment). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest one group*. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu permainan target dan keterampilan

passing pada permainan sepakbola. Permainan target merupakan sebuah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang ditentukan (target tertentu).

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian kuantitatif eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kuantitatif eksperimen ialah jenis penelitian yang digunakan yaitu Pre-Experimental dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. populasi yang akan digunakan adalah seluruh pemain SSB MKS Juniors23 U- 13 yang berjumlah 15 pemain.

Dalam metode ini, tidak ada sampling yang dilakukan secara acak, melainkan seluruh populasi atau kelompok yang relevan diikutsertakan dalam penelitian tersebut, karena pemain U-13 di SSB MKS Juniors23 berjumlah 15 maka digunakan teknik total sampling. Sehingga dari jumlah populasi 15 orang tersebut maka yang menjadi sampel berjumlah 15 orang anak putra di dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan

menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 36 tes mengoper bola rendah. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto yang pada bagian “melakukan passing rendah menuju sasaran”. Metode analisis data kuantitatif adalah metode komputasi dan statistik yang berfokus pada analisis statistik, matematik atau numerik dari kumpulan data melalui uji normalitas, uji homogenitas, pengujian hipotesis.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest* ($t = -16.000$, $p < 0.001$). Nilai rata-rata perbedaan adalah -2.133, yang berarti bahwa nilai *posttest* secara konsisten lebih tinggi dari pada nilai *pretest*. Interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata tidak mencakup angka nol (-2.419 hingga -1.847), yang semakin menguatkan kesimpulan bahwa peningkatan tersebut bukan

karena kebetulan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang diberikan efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta.

Tabel 1. Pretes, Postes dan Hasil Uji T-Test

Tests of Homogeneity of Variances		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-Posttest- Passing	Based on Mean	.004	1	28	.951
	Based on Median	.000	1	28	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	26.923	1.000
	Based on trimmed Mean	.017	1	28	.896

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang dilakukan pada anak SSB MKS Juniors23 pada tanggal 1 Mei 2025 – 5 Juni 2025. Penelitian ini dilakukan dengan tes awal *pretest* dan tes akhir *posstest*, pada saat melakukan *pretest* hasil praktek dilapangan tes short passing nilai jauh lebih rendah dari hasil posstest dari sini peneliti menemukan bahwa terdapat pengaruh pada saat treatment dilakukan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Pengaruh Latihan passing berhadapan, passing melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan botol plastik terhadap Akurasi dengan short passing di Ssb Pluto berpengaruh, namun secara lebih rinci untuk menarik kesimpulan perlu dilakukan uji-t.

Berdasarkan Hasil uji Paired

Samples t-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest* ($t = -16.000$, $p < 0.001$). Nilai rata-rata perbedaan adalah -2.133, yang berarti bahwa nilai *posttest* secara konsisten lebih tinggi dari pada nilai *pretest*. Interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata tidak mencakup angka nol (-2.419 hingga -1.847), yang semakin menguatkan kesimpulan bahwa peningkatan tersebut bukan karena kebetulan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *treatment* yang diberikan efektif dalam meningkatkan hasil latihan peserta. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya: ada pengaruh yang signifikan “pengaruh latihan sasaran target terhadap akurasi *short passing* pemain sepakbola SSB MKS Juniors23.”

E. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti menarik kesimpulan bahwa “pengaruh latihan sasaran target terhadap akurasi *short passing* pemain sepakbola SSB MKS Juniors23”, berdasarkan hasil analisis uji t yang dilakukan dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan passing

berhadapan, passing melalui terowongan, tembak aku, passing merobohkan botol plastik dengan *pretest posstest test short passing* di SSB MKS Juniors.

Penelitian ini dapat dilihat dari perhitungan uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest* ($t = -16.000$, $p < 0.001$). Nilai rata-rata perbedaan adalah -2.133, dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh dari latihan sasaran target short passing yang telah diberikan di SSB MKS Juniors²³.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Putra, S., & Ghani, M. Al. (2024). Identifikasi Minat Siswa dalam Mengikuti Olahraga Sepak Bola di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan. *SEMNASFIP*.
- Darmawanto, Muhammad Suhdy, & Yuli Febrianti. (2024). PENERAPAN LATIHAN SEPAK SASARAN TERHADAP AKURASI SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI U15 SSB GARDA FC. *SJS: Silampari Journal Sport*, 4(2), 22–37. <https://doi.org/10.55526/sjs.v4i2.716>
- Detu, S., Datau, S., & Hidayat, J. T. (2024). Pengembangan Model Latihan Passing Detu dalam Permainan Sepak Bola (Study Pengembangan Pada Persidago U-17). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 210–218. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9383>
- 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>
- Firdausa, R. isnaeni, Royana, I. F., & Kresnapati, P. (2023). Pengaruh Latihan Get The Point Dan Latihan Target Area Terhadap Akurasi Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di SSB Maestro Limpung U-13. *SPIRIT EDUKASIA: Journal of Science Education and Sport*, 3(1).
- Gusman, S. R., & Sugiharto, S. (2023). Perbedaan metode prinsip progressive overload dalam latihan shuttle run pada peserta didik ssb bhaladika semarang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(2), 104. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i2.15125>
- Hairil, Fitriani, & Basman. (2024). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Cone Bervariatif Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola SSB CISC Kendari U-13. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 80–99.
- Irfan, I., & Umansyah, N. (2019). PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER EXERCISE TERHADAP KETERAMPILAN DRIBLING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 49. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p49-54>
- 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>
- Kace, K. M., & Antonius Tri Wibowo. (2024). ANALISIS MOTIVASI MEMBER FITNESS POINT WORKOUT SPACE YOGYAKARTA. *JSH: Journal of Sport and Health*, 6(1), 27–39. <https://doi.org/10.26486/jsh.v6i1.4056>
- Khamid, A. (2024). Survei Keterampilan Teknik Dasar Passing Sepak Bola pada Atlet Internal FC KU-17 Tahun 2024. *Jurnal Media Akademik*, 2(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.62281/v2i7.634>
- Kokstejn, J., Musalek, M., Wolanski, P., Murawska-Cialowicz, E., & Stastny, P. (2019). Fundamental Motor Skills Mediate the Relationship Between Physical Fitness and Soccer-Specific Motor Skills in Young Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 10.

- <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00596>
- Kurniawan, W., Rahadiani, D., Ruqayyah, S., & Priono, R. I. P. (2024). Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dan Tipe Cabang Olahraga dengan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1523–1535. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14223>
- M. Farian Faijel, Uswatun Hasanah, Fatimah Azzahra Rayhani, Amanda Damayanti, Reni Apriyani Suratman, Shabrina Putri Maesha, & Azfa Husna Khadijah. (2024). Self-Determination dan Flow Olahraga Pada Remaja. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 20–34. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.325>
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>
- Muhammad Khoirul Huda, Nuruddin Priya Budi Santoso, & Agustanico Dwi Muryadi. (2021). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING MENGGUNAKAN TARGET DAN LATIHAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA MOJOSONGO CLUB TAHUN 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 24–34. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1641>
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Kemampuan Passing Sepak Bola. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v8i1.9058>
- Oktapia, V., Inayati, N., Zaetun, S., & Agrijanti. (2024). Gambaran Kadar Protein Urine Pada Atlet Sepak Bola Berdasarkan Frekuensi Latihan. *Journal of Indonesia Laboratory Student*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32807/jilts.v3i2.140>
- Parulian, T., Candra, O., Dupri, D., & Fauzi, R. (2025). Program Pelatihan Pengembangan Motorik Pada Pemain Sepak Bola Usia Dini SSB Angkola Raya. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 775–781. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2259>
- Prsaetyo, B., Triansyah, A., & Haetami, Mi. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Target terhadap Ketepatan Hasil Shooting Sepak Bola. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(7). <https://doi.org/ps://doi.org/10.26418/jppk.v8i7.33859>
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Pengaruh Latihan Sepak Bola Empat Gawang terhadap Kemampuan Passing dan Stopping Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2).
- Teguh Andibowo, Kodrad Budiyo, Hartini, Erik Teguh Prakosa, & Ardy

- Resti Prasasti. (2024). PENGARUH PROGRAM PELATIHAN KECEPATAN (SPEED) TERHADAP AKSELERASI DAN KECEPATAN MAKSIMUM. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 124–135. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i1.3204>
- Tlupun, G. K., Cakrawijaya, M. H., & Aminnudin. (2024). Pengaruh Latihan Sasaran Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Nubatukan, Kabupaten Lembata, Provinsi NTT. *Abiburahman Educational Journal*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.61477/hej.v1i1.48>
- Wijaya, C. A. F. W., Sugiyanta, S., & Adji, N. K. (2024). Latihan Intensitas Tinggi Menurunkan Nyeri pada Non-Specific Chronic Low Back Pain: Tinjauan Sistematis. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(1), 121. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2024.v12.i01.p20>
- Yarly, D., Naza, A. P., Ihsan, N., & Wahyuri, A. S. (2025). No Title Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Materi Sepak Bola Berbasis Video Interaktif di Kelas VIII MTsN 1 Padang Pariaman. *Inpress: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(3), 505–512. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.61>