

Muhammad Arya  
 Dwita<sup>1</sup>  
 Agusti  
 Mardikaningsih<sup>2</sup>  
 Praharisti Kurniasari<sup>3</sup>

## PENGARUH LATIHAN PASSING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN KAKI BAGIAN LUAR PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

### Abstrak

Passing adalah gerakan dasar utama dalam permainan sepak bola. Passing merupakan teknik memindahkan bola dari pemain satu ke pemain lainnya. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui kemampuan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar pada permainan sepak bola untuk pemain SSB Arbum usia 10. Penelitian ini yakni menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian yang digunakan yakni survei. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini yakni menggunakan purposive sampling. Subyek yang digunakan sejumlah 12 anak pemain laki-laki dari SSB Arbum. Uji tes yang digunakan untuk melakukan teknik passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan jarak sejauh 5 meter. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberment dengan menyajikan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa kemampuan passing yang dilakukan oleh anak-anak SSB Arbum umur 10 meningkat dengan baik.

**Kata Kunci :** Latihan Passing, Permainan Sepak Bola

### Abstract

Passing is the main basic movement in a soccer game. Passing is a technique of moving the ball from one player to another. The purpose of this study was to determine the ability of basic passing techniques using inside and outside feet in soccer in 10-year-old SSB Arbum players. This study used qualitative descriptive research. The research method used was survey. The data collection technique in this study used purposive sampling. The subjects used were 12 male players from the SSB Arbum. The test used to perform the passing technique using the inside and outside of the foot with a distance of 5 meters. The data analysis technique uses the Miles and Huberment model by presenting data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the data analysis show that the passing ability performed by 10-year-old SSB Arbum players.

**Keywords:** Passing Practice, Football Game

### PENDAHULUAN

Sepak Bola adalah salah satu bentuk olahraga yang banyak disenangi oleh anak-anak dan remaja di dunia khususnya di Indonesia. Kebanyakan anak pada umur pertumbuhan sampai dengan remaja masih mempunyai daya tarik lebih kepada olahraga sepak bola. Olahraga sepak bola yang banyak di minati oleh kalangan anak-anak dan remaja ini terkadang masih belum bisa menguasai materi gerakan dasar sepak bola yang lebih menguasai. Gerakan dasar merupakan gerakan yang sangat penting karena gerakan ini adalah gerakan yang selalu kita gunakan untuk bermain sepak bola dengan tim yang berisikan 11 anak. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan bolabesar yang dimainkan secara beregu yang saling berhadapan dan membutuhkan kesolidan tim untuk memperoleh permainan yang bagus (Unnithan et al., 2017). Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola antara lain yaitu passing (teknik mengoper bola), control (teknik menghentikan bola), dribbling (teknik menggiring bola), shooting (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), heading (teknik menyudul bola), intercepting (teknik merebut bola), sliding tackle (teknik

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Pendidikan Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo  
 email: madaryadwita@gmail.com, dhiekadana147@gmail.com, kurniasiripraharisti@gmail.com

menyapu bola), throw in (teknik lemparan ke dalam), goal keeping (teknik menangkap bola), dan juggling (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola) (Indarto, 2019). Karena kemampuan teknik dasar sepakbola adalah modal utama seseorang untuk bermain sepakbola, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas di dalam prestasi permainan sepakbola, permasalahan teknik menjadi faktor penentu permainan sepakbola (Soniawan & Irawan, 2018).

Passing adalah teknik dasar sepak bola yang biasa disebut gerakan teknik mengoper bola ke rekan se-tim atau memberi umpan antarpemain dalam satu tim yang sama sebagai langkah untuk melakukan serangan ke gawang lawan. Oleh karena itu dalam sepak bola memerlukan kerja sama sesama tim agar agar passing-passing antar teman se-tim bisa berjalan dengan baik dan bisa membuat serangan terhadap tim lawan yang efektif.

Ada beberapa macam teknik passing yang umum dilakukan yaitu dengan punggung kaki, kaki bagian dalam dan, kaki bagian luar. Kualitas keterampilan teknik passing bermain sepak bola sangat penting untuk dipelajari dan dilatih. Karena teknik passing ini sangat penting, ini salah satu teknik dasar yang wajib di kuasai pada permainan sepak bola. Maka semakin baik tingkat penguasaan teknik passing dalam permainan, semakin bagus juga teknik passing antara teman satu tim yang dilakukan dalam permainan sepak bola. Melakukan teknik passing yang baik harus memperhatikan beberapa teknik antara peletakan kaki yang benar, waktu passing di saat kita di depan lawan dan akurasi passing kepada teman yang kita tuju, beberapa prinsip ini harus di perhatikan karena semakin kita melakukan passing dengan benar maka semakin bagus dan nyaman juga permainan yang dilakukan dalam tim tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Desa Bumiaji, Kota Batu, terlihat banyak pemain yang kurang memahami saat melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam ataupun kaki bagian luar. Hal ini mempengaruhi kualitas permainan secara keseluruhan, seperti menurunya akurasi passing dan gerak cepat perpindahan bola. Penurunan akurasi pasing dan gerak cepat perpindahan bola ini berakibat pada strategi permainan yang diterapkan. Untuk itu diperlukan latihan dalam meningkatkan akurasi latian passing menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar.

Dalam proses latihan hendaknya passing merupakan aspek yang perlu ditingkatkan pertama dalam program latihan yang dijalankan. Pelaksanaannya dilakukan dengan metode latian passing bola bawah atau bola datar menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar. Pelatih harus memahami model-model latihan untuk anak umur 10 tahun, karena ini merupakan teknik dasar sepakbola agar program yang di terapkan pelatih di lapangan dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam pertandingan.

Masalah semakin jelas ketika dilakukan penelitian dengan melakukan wawancara kepada siswa SSB Arbum dengan kategori umur 10 tahun, tersampaikan masalah bahwa mereka juga merasa kesulitan dalam penerapan passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan benar. Peneliti memilih melakukan wawancara kepada siswa SSB Arbum dikarenakan siswa sudah merasakan penerapan latian yang seharusnya sudah bisa menguasai teknik tersebut, namun masih menjadi masalah mereka, dikarenakan kesulitan pada penerapan teknik passing saat di pertandingan yang terkadang masih terpengaruh oleh kondisi tertentu di lapangan.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, metode penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau interpretif, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan dari observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkonstruksi fenomena, dan menemukan hipotesis (Sugiyono, 2017). Metode kualitatif merupakan suatu metode yang digunakan untuk menganalisis data dan memahami lebih dalam lagi untuk mempelajari makna beberapa kelompok maupun individu yang biasanya di anggap sebagai permasalahan kemanusiaan atau bisa juga masalah sosial.

### **Waktu Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian yakni mengambil tempat pada Lapangan Gelora Arjuna yang terletak di Jl.Kastubi Desa Bumiaji, Kec.Bumiaji, Kota Batu. Waktu Penelitian dimulai bulan 14 Juli 2024

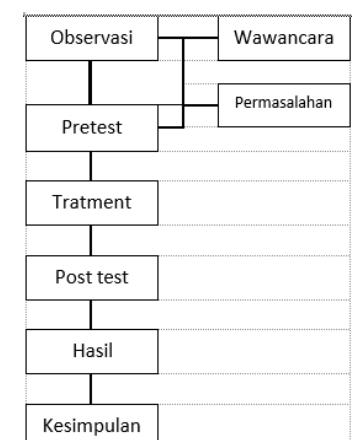
dan 18 Juli 2024, sesuai dengan jadwal latian yang ada di SSB Arbum yaitu setiap hari Minggu dan Kamis.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitiannya atau bisa di sebut sebagai informan adalah anak-anak SSB Arbum usia 10 tahun. Teknik dasar sampling dalam penelitian kualitatif yaitu nonprobability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap unsur untuk dipilih sebagai sampel, dan teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, misal orang tersebut adalah orang yang di anggap kunci dan orang yang paling tahu, sehingga mampu mewakili data yang ingin diperoleh, (Sugiyono, 2017).

### **Prosedur Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015: 2) "Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu." Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan bentuk desain penelitian Pre-Experimental Design model OneGroup Pretest Posttest Design dengan sampel penelitian siswa SSB Arbum U10. Untuk lebih jelasnya proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Penelitian

### **Teknik Analisis Data**

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model Miles dan Huberment adalah proses analisis data yang melakukan tiga kegiatan secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2017).

Pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian reduksi data, data yang diperoleh selama dilapangan memunculkan banyak data yang harus di reduksi, Menurut Sugiyono (2013) mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan pada hal yang di anggap penting. Dalam penelitian ini difokuskan untuk dilakukan reduksi data yaitu hasil dari wawancara dan observasi proses anak-anak pada saat permainan sepak bola. Selanjutnya proses penyajian data yang dipilih dan dikelompokan berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat dan berbentuk teks yang bersifat naratif. Data yang disajikan yaitu tentang "Latihan Passing menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar Pada Permainan Sepak Bola terhadap Siswa SSB Arbum U-10".

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian mengenai penerapan pendekatan saintifik akan dijelaskan secara umum dalam arti peneliti tidak mendeskripsikan masing-masing subjek melainkan mendeskripsikan hasil temuan secara sistematis berdasarkan tema-tema yang ditemukan dalam penelitian atau fokus penelitian yang menyatakan pernyataan-pernyataan subjek penelitian. Hasil penelitian ini dapat ditentukan dengan melihat dari kemampuan siswa yang dibagi menjadi 3 kategori, yaitu baik, sedang dan kurang, Subjek yang digunakan sejumlah 12 anak pemain laki-laki dari SSB Arbum,

$$\text{Rata-rata} = \frac{\text{kategori}}{\text{Total Siswa}} \times 100 \%$$

Berdasarkan Rumus diatas dapat dilihat bahwa rata-rata dari tes passing yang dimiliki oleh pemain SSB Arbum adalah 50 % yang masuk dalam kategori “Baik”, dengan rincian per kategorinya sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Hasil Tes Passing

KATEGORI	PERSENTASE
BAIK	50 %
SEDANG	16,6 %
KURANG	33,3 %

Setelah melakukan penelitian ditemukan faktor-faktor sebagai fokus penelitian dalam analisis penerapan pendekatan saintifik di SSB Arbum terhadap pembelajaran tentang passing menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar Pada Permainan Sepak Bola yaitu sebagai berikut:

### 1. Respon Siswa

Siswa SSB Arbum U-10 merespons latihan Passing menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Luar dengan antusiasme dan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan teknis mereka. Mereka mengungkapkan kegembiraan atas kesempatan untuk menguasai teknik yang berbeda dalam mengoper bola, yang meningkatkan kepercayaan diri mereka di lapangan. Para siswa juga mencatat peningkatan pemahaman taktis mereka, memahami bahwa penggunaan kaki bagian dalam dan luar memberikan variasi yang penting dalam strategi permainan. Selain itu, mereka mengamati perkembangan fisik dengan meningkatnya kekuatan dan ketangkasan kaki mereka, yang mendukung kemampuan mereka dalam melaksanakan teknik-teknik yang dipelajari. Respon keseluruhan siswa menunjukkan bahwa latihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sepak bola mereka, tetapi juga memberikan pengalaman yang memuaskan dan memotivasi untuk terus berkembang dalam olahraga ini.

### 2. Hasil Penerapan Siswa

Hasil penerapan latihan passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar pada siswa SSB Arbum U- 10 menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketepatan passing. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pretest-posttest group. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan passing menggunakan kaki bagian dalam dapat meningkatkan ketepatan passing pada siswa SSB Arbum U-10. Selain itu, latihan passing dengan kaki bagian luar juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing. Dengan adanya latihan yang fokus pada teknik passing dengan kaki bagian dalam dan luar, siswa SSB Arbum U-10 dapat meningkatkan kemampuan passing mereka, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas permainan sepak bola mereka.

### Pembahasan

Menurut Cahyadi et al., (2021) ada beberapa faktor yang mendukung terhadap latihan passing sepak bola yaitu: antusias yang tinggi dalam memberikan respon dalam mengikuti Latihan. Hasil dari siswa SSB Arbum dalam latihan passing, terkategorikan pemain sebagai berikut, kategori baik, terdapat 6 siswa dengan presentase 50%, kategori sedang terdapat 4 siswa dengan presentase 33,3%, dan kategori kurang terdapat 2 siswa dengan presentase 16,6%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang sudah menguasai teknik passing ini sudah ada perkembangan dan melakukannya dengan baik berdasarkan tahapan instruksi tes dari peneliti. Dalam permainan sepak bola harus bisa bekerja sama antar tim, karena dapat menunjang permainan antar pemain sepak bola di atas lapangan. Maka dari itu, Pemain SSB Arbum dapat melakukan teknik passing dengan dibuktikan kategori “Baik” mencapai 50%, tetapi walaupun sudah bisa dikategorikan “Baik” tetap harus belajar lagi untuk meningkatkan kualitas teknik Passing agar bisa masuk kedalam kategori “Baik Sekali”.

### 1. Pola Dasar Teknik Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

Passing kaki bagian dalam merupakan salah satu dari beberapa teknik passing yang sering digunakan oleh pemain sepak bola pada umumnya. Beberapa cara yang dapat dilakukan saat sikap awal passing menggunakan kaki bagian dalam adalah, posisi pemain menghadap ke bola, salah satu kaki yang akan menendang diputar ke luar agar kaki langsung menghadap ke arah bola. Setelah itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan passing kaki bagian dalam yakni, dengan kaki disamping bola setelah itu salah satu kaki diayunkan dari belakang ke

depan. Tendang bola dengan menggunakan bagian dalam kaki. Saat melakukan passing dengan kaki bagian dalam, bola menyentuh disekitar ibu jari hingga mata kaki bagian dalam. Ketika kaki bersentuhan dengan bola, mata sebaiknya tertuju ke orang yang akan dipassing bola tersebut.

## 2. Pola Dasar Teknik Passing Dengan Kaki Bagian Luar

Passing kaki bagian luar merupakan salah satu dari beberapa teknik passing yang terkadang tidak semua pemain sepak bola bisa melakukannya. Passing menggunakan kaki bagian dalam ini, bagi kalangan pemain sepak bola tidak terlalu digunakan karena bisa disebut teknik passing yang agak sulit, tetapi juga masih banyak yang melakukan teknik passing ini. Beberapa cara yang biasa dilakukan saat sikap awal passing menggunakan kaki bagian luar adalah Posisi badan menghadap ke bola dan sedikit condong ke depan area kaki yang menyentuh bola adalah luar kaki atau dari jari kelingking kaki sampai ke mata kaki bagian luar. Pada saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar, padangan tertuju pada bola dan meneruskan padangan pada sasaran yang akan dituju.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan passing yang difokuskan pada penggunaan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar memberikan dampak yang positif terhadap keterampilan bermain sepak bola siswa SSB Arbum U-10. Para siswa yang terlibat dalam latihan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan teknis mereka, terutama dalam hal akurasi dan kontrol bola saat melakukan passing. Penggunaan teknik kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara terintegrasi dalam latihan membantu siswa untuk mengembangkan keahlian mereka dalam situasi permainan yang sebenarnya. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan latihan yang spesifik dan terfokus dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan keterampilan sepak bola pada tingkat usia dini, seperti yang diamati dalam konteks SSB Arbum U-10.

## DAFTAR PUSTAKA

- Destalia, T. (2029). 47 Bab III Metode Penelitian . Elibrary Unikom.
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Olahraga Prestasi.
- Jaya, M. N. R., & Hadi, A. P. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola dengan Kaki Bagian Dalam melalui Model Latihan Menggunakan Cone pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purwosari. Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo, 4(01), 1-9. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v4i01.3724>
- Okativianus Ding1, A. R. (2022). Pengaruh Metode DrillTerhadapPassingKaki Bagian Dalam PadaPermainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. Journal Sport Academy, 47-59.
- Panji Nur Wicaksono1, I. J. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 41-54.
- Tri Nugroho1, M. R. (2020). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Kontrol Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah. Cendekia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) Ikip Pgri Kalimantan Timur.
- Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2(1), 27-33. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>
- Mochammad Afifudin, A. N. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra Permata Usia 10- 12 Tahun Di Kabupaten Tuban . Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 10., 223-228.
- Niko Eka Arisma, F. Y. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Tps (Think Pair Share) Menggunakan Aplikasi Mach3 Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Cnc Kelas Xii Teknik Pemesinan Di Smkn 1 Jetis Mojokerto . JPTM UNESA, 93-101.