

Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tali Pinggang Terhadap Peningkatan Passing Sepak Bola

Dodi Mulyakin*, Rasyidah Jalil, Andi Heri Riswanto

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: dodymulyakin95@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of training using waist strap aids on improving passing ability in soccer athletes. This study uses quantitative methods with a pre-experimental design in the form of one-group pretest and posttest. The population in this study was 15 athletes. A total of 15 soccer athletes from Universitas Muhammadiyah Palopo were sampled in this study. Data were collected through passing tests before and after being given treatment in the form of training using a waist strap tool. The results showed a significant increase in passing ability after the treatment was given. Based on statistical analysis, the posttest results showed that 60% of athletes were in the excellent category, compared to 0% in the pretest. After being given treatment using the help of a waist strap. There were 9 (60%) athletes in the Excellent category, and 6 (40%) athletes in the good category, 0 (0%) athletes in the fair category, 0 (0%) athletes in the low category. This study contributes to the understanding of the effectiveness of training using a waist strap tool in improving technical skills in football, and can be the basis for coaches to develop more effective training programs.

Keywords: Waist strap aids; soccer training; passing; technical skills

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu tali pinggang terhadap peningkatan kemampuan passing pada atlet sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berupa *one-group pretest* dan *posttest*. Jumlah populasi dalam penelitian ini 15 atlet. Sebanyak 15 atlet sepak bola dari Universitas Muhammadiyah Palopo menjadi sampel dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui tes passing sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan alat tali pinggang. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan passing setelah perlakuan diberikan. Berdasarkan analisis statistik, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 60% atlet dalam kategori sangat baik, dibandingkan dengan 0% pada *pretest*. Setelah diberikan perlakuan menggunakan bantuan tali pinggang. Terdapat 9 (60%) atlet yang masuk dalam kategori Sangat Baik, dan 6 (40%) atlet yang masuk dalam kategori baik, 0(0%) atlet yang masuk dalam kategori cukup, 0(0%) atlet yang masuk dalam kategori rendah. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang efektivitas latihan menggunakan alat tali pinggang dalam meningkatkan keterampilan teknis dalam sepak bola, serta dapat menjadi dasar bagi pelatih untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif.

Kata Kunci: Alat bantu tali pinggang; latihan sepak bola; passing; keterampilan teknis

Received: 28 September 2024, 13 Januari 2025 | Revised: 13 Februari, 25 Maret 2025

Accepted: 26 Maret 2025 | Published: 7 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Ghozali et al., 2017) sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan diseluruh dunia. Hampir semua laki-laki dari anak-anak, remaja pemuda orang tua pernah melakukan olahraga sepak bola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi/kesenangan (Sidik et al., 2021). Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik disamping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontinue hendaknya pembinaan tersebut diarahkan pada kondisi fisik, teknik, taktik, mental sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi (Akhmad & Suriatno, 2018).

Oleh karena itu sepak bola merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik dikarenakan olahraga sepak bola dapat dimainkan oleh siapapun, baik anak sekolah maupun kampus (Wati & Jannah, 2021). Saat ini sepak bola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram (Raharjo, 2018). Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banya olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi su dah menjalar hingga ke desa-desa sehingga sekarang permainan sepak bola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat (Rahman & Padli, 2020).

Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepak bola untuk masa yang akan datang (Indra & Marheni, 2020). Disamping itu juga, penting kiranya mengetahui struktur dan tipe otot sebagai dasar pemilihan cabang olahraga (Kahar et al., 2022). Pentingnya latihan pemain berdasarkan posisinya juga berkaitan dengan implementasi ilmu psikologi olahraga didasari oleh fakta yang menyatakan bahwa ada empat unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain sepak bola atau sebuah tim dalam pertandingan di lapangan yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologi (mental) (Hidayat et al., 2022).

Bagi para pemain teknik dasar adalah langkah pertama untuk mencapai tujuan anda, hal ini mampu dibuktikan ketika berada dalam tim yang mempunyai teknik secara otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Sepak bola membutuhkan teknik keterampilan individual, baik itu teknik dribble maupun teknik passing bola (Ciremay & Kartiko, 2020). Latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu (Warni et al., 2017). Olahraga sepak bola tidak hanya membutuhkan keterampilan fisik yang baik, tetapi juga keterampilan teknis yang canggih untuk berhasil dalam kompetisi tingkat tinggi (Putra et al., 2023).

Salah satu aspek penting dari keterampilan teknis dalam sepak bola adalah kemampuan passing yang efektif. Passing yang baik memungkinkan tim untuk mempertahankan kontrol atas bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang gol (Salim et al., 2024). Objektif dan fokus utama dari sesi latihan adalah untuk mendukung atlet dalam meningkatkan keterampilan dan pencapaian mereka secara optimal. Untuk mencapai hasil yang diinginkan, latihan harus dilakukan dengan serius dan penuh dedikasi. Fokus dari latihan dalam penelitian

ini adalah untuk meningkatkan kemampuan melakukan passing dalam konteks permainan sepak bola. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan passing, berbagai metode pelatihan telah dikembangkan dan diterapkan.

Salah satu alat pelatihan yang semakin populer adalah alat tali pinggang sepak bola. Alat ini dirancang khusus untuk melatih keterampilan teknis seperti passing, kontrol bola, dan keterampilan lainnya yang diperlukan dalam permainan alat tali pinggang sepak bola adalah sebuah perangkat pelatihan yang dirancang khusus untuk membantu pemain sepak bola meningkatkan keterampilan teknis mereka, terutama dalam hal kontrol bola, passing, dan keterampilan lainnya yang penting dalam permainan (Pujiyanto et al., 2020). Alat ini biasanya terdiri dari tali yang terpasang pada pinggang pemain dan diikat ke bola sepak. Dengan menggunakan alat ini, pemain dapat mengasah keterampilan mereka tanpa memerlukan pasangan atau kelompok lainnya, karena bola akan kembali ke pemain setelah dilempar.

Penggunaan alat tali pinggang sepak bola memungkinkan pemain untuk fokus pada teknik dasar seperti pengendalian bola, penguasaan bola, dan kemampuan passing tanpa harus khawatir tentang memburu bola setelah setiap latihan (Aji & Wahyudi, 2021). Hal ini memungkinkan pemain untuk melakukan latihan yang lebih intensif dan efisien, yang pada gilirannya dapat menghasilkan peningkatan keterampilan yang lebih cepat. Universitas Muhammadiyah Palopo FC merupakan salah satu team sepakbola yang ada di Universitas Muhammadiyah Palopo. Awal mula Universitas Muhammadiyah Palopo FC terbentuk pada tahun 2022 yang dilatih oleh Bapak Andi Heri Riswanto dan Bapak Nurwahidin Hakim termasuk dosen kampus Universitas Muhammadiyah Palopo.

Seiring berjalannya waktu Universitas Muhammadiyah Palopo FC telah mengikuti berbagai macam turnamen sepak bola yang di adakan di se-luwu raya. Dengan mendapatkan prestasi yaitu menjadi team terbaik se-luwu raya. Dengan memperhatikan kebutuhan akan penelitian yang mendalam dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh latihan alat tali pinggang sepak bola terhadap kemampuan passing pada tim sepak bola Universitas Muhammadiyah Palopo. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang efektivitas latihan alat tali pinggang dalam meningkatkan kemampuan teknis dalam sepak bola, tetapi juga memberikan wawasan yang berharga bagi pelatih dan pemain dalam pengembangan program pelatihan yang lebih efektif. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang efektivitas latihan alat tali pinggang sepak bola dalam meningkatkan kemampuan passing tim sepak bola, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program pelatihan yang lebih terarah dan efektif dalam konteks pengembangan olahraga di Universitas Muhammadiyah Palopo.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *one-group pretest dan posttest*. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain pre-eksperimental desain penelitian ini menggunakan data *pretest* sebagai titik awal untuk menilai passing pada atlet atau sampel penelitian sebelum diberi perlakuan. Melalui desain penelitian ini, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum

perlakuan diberikan. Perlakuan yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah latihan tali pinggang sepak bola. Populasi merupakan domain generalisasi yang mencakup objek dan subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki dan kemudian ditarik kesimpulannya (Huda et al., 2021). Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 15 orang sesuai dengan jumlah atlet.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel jenuh. Menurut (Sugiyono, 2018:81), teknik sampel jenuh adalah metode di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel jenuh terjadi ketika peneliti berhasil mengumpulkan data dari seluruh populasi yang ingin mereka teliti. Dalam konteks ini, setiap individu atau unit dalam populasi telah diambil sebagai bagian dari sampel. Penggunaan sampel jenuh memastikan bahwa setiap elemen dalam populasi direpresentasikan data yang di kumpulkan. Instrumen penelitian untuk alat tali pinggang dalam permainan sepak bola adalah alat yang dirancang untuk mengumpulkan data tentang efektivitas penggunaan alat tersebut dalam meningkatkan keterampilan atau performa dalam aspek tertentu dari permainan, seperti kemampuan passing.

Alat tali pinggang sepak bola, yang juga dikenal sebagai pelatihan pinggang atau alat pelatihan keseimbangan, adalah perangkat yang dirancang khusus untuk membantu pemain sepak bola meningkatkan keterampilan teknis mereka, terutama dalam hal keseimbangan, stabilitas, dan kekuatan inti dengan bantuan alat yang digunakan yaitu alat tali pinggang. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan *posttest* adalah observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah suatu eksperimen. *Pretest* dapat memberikan landasan untuk membuat perbandingan prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Dengan demikian, peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi nilai tes awal dan nilai tes akhir dengan desain penelitian.

Perlakuan yang diberikan kepada subjek atau objek penelitian merupakan salah satu aspek utama dari penelitian eksperimental (Mubarok et al., 2019). Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang akan mengatasi permasalahan penelitian dengan menggunakan bukti statistik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan tes awal sebelum sampel penelitian menjalani perlakuan. Tes awal tersebut mengukur kemampuan passing dengan melakukan passing selama 30 detik. Setiap passing dinilai berdasarkan akurasi dan reaksi, dengan memberikan skor 1 untuk setiap passing yang tepat. Hasil dari tes awal dicatat berdasarkan jumlah passing yang sukses ke target/papan dari 2 tes yang dilakukan. Selanjutnya, perlakuan latihan reaksi pada passing diberikan kepada sampel dengan memberikan treatment latihan menggunakan alat tali pinggang. Setelah itu, dilakukan tes akhir dengan melakukan passing selama 30 detik sebagai hasil akhir dari tes tersebut.

Tabel 1. Interval kategori keterampilan *passing* (Afifudin & Noordia, 2022)

Kategori	Nilai
Sangat Baik	17-20
Baik	13-16
Cukup	9-12
Rendah	5-8

Sangat Rendah 1-4

Menurut (Saraswati et al., 2023) uji normalitas adalah proses untuk mengevaluasi apakah data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak. Teknik ini bergantung pada jenis variabel yang akan dianalisis. Pengujian normalitas data menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22, yang merupakan aplikasi untuk menganalisis data. Kriteria untuk uji homogenitas adalah jika signifikansi kurang dari 0,05, maka data yang diuji dianggap tidak homogen; sebaliknya, jika signifikansi lebih dari 0,05, data yang di uji dianggap homogen. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22. Proses ini melibatkan perbandingan rata-rata. Jika nilai t_{hitung} lebih kecil dari nilai t_{tabel} , maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak; sebaliknya, jika nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} , H_a diterima. Uji hipotesis penelitian ini juga menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.

Hasil

Table 2. Hasil tes *passing*

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	17-20	0	0%
2	Baik	13-16	6	40%
3	Cukup	9-12	2	13.33%
4	Rendah	5-8	7	46.66%
5	Sangat Rendah	1-4	0	0%
Total			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sebelum di beri *treatment* ada 0 (0%) siswa yang atlet dalam kategori sangat baik, dan 6 (40%) atlet yang masuk dalam kategori baik, 2 (13.33%) atlet yang masuk dalam kategori cukup, 7 (46.66%) atlet yang masuk dalam kategori rendah. Data di atas menunjukkan bahwa masih ada atlet yang belum bisa masuk dalam kategori sangat baik.

Table 3. Hasil tes *passing*

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	17-20	9	60%
2	Baik	13-16	6	40%
3	Cukup	9-12	0	0%
4	Rendah	5-8	0	0%
5	Sangat Rendah	1-4	0	0%
Total			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa setelah di beri *treatment* ada 9 (60%) atlet yang masuk dalam kategori sangat baik, dan 6 (40%) atlet yang masuk dalam kategori baik, 0 (0%) atlet yang masuk dalam kategori cukup, 0 (0%) atlet yang masuk dalam kategori kurang.

Data di atas menunjukkan bahwa dominan atlet masuk dalam kategori sangat baik, ini menandakan bahwa hasil tes *passing* siswa setelah di berikan *treatment* telah mengalami peningkatan signifikan.

Table 4. Hasil tes statistik deskriptif

	N	Maximum	Minimum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	16	5	10.33	3.266
Posttest	15	22	14	17.40	2.293

Berdasarkan table diatas, hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai *pretest* mendapatkan nilai rata-rata minimum sebesar 5 dan nilai rata-rata maximum sebesar 16 dengan nilai mean sebesar 10.33, dengan standar deviasi 3.266 sedangkan bahwa nilai *posttest* mendapatkan nilai rata-rata minimum sebesar 14 dan nilai rata-rata maximum sebesar 22 dengan nilai mean sebesar 17.40 dengan standar deviasi 2.293.

Tabel 5. Hasil tes normalitas *shapiro-wilk*

No	Variabel	N	K-SZ	Sig	A	Keterangan
1.	Pre-test	15	.917	.173	.05	Normal
2.	Post-test	15	.950	.521	.05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas dengan *Shapiro-wilk* dapat diketahui bahwa data ini berdistribusi normal karena nilai *posttest* (.521) > dari 0.05 maka data berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil tes homogenitas

Kelompok	Levene Statistik	df ₁	df ₂	Sig	Keterangan
Pretest-Posttest	3.650	1	28	.066	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji homogenitas dapat diketahui bahwa sig. *based on mean* adalah sebesar .066, karena nilai .066 > 0.05 maka diketahui bahwa varians data adalah homogen.

Tabel 7. Hasil tes hipotesis

Variabel	Sig (2-tailed)	A
Pre-test dan Post-test	.001	0.05

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa data ini menunjukkan nilai *pretest* dan *posttest* siswa signifikan. Tes statisik menunjukkan Asymp.Sig (2-tailed) nilai t_{hitung} (.001<0.05) maka dapat dikatakan penelitian ini berpengaruh signifikan. Penelitian ini di lakukan di lapangan pancasila Palopo, dengan melaksanakan 16 kali pertemuan pemberian perlakuan menggunakan alat bantu tali pinggang. Pengambilan datanya melalui tes *pretest* dan *posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola yang berjumlah 15 orang. Hasil

penelitian berdasarkan uji statistika deskriptif meunjukkan adanya peningkatan kemampuan atlet yang signifikan dilihat dari hanya 0 (0%) atlet yang masuk dalam kategori sangat baik, dan 6 (40%) atlet yang masuk dalam kategori baik, 2 (13.33%) atlet yang masuk dalam kategori cukup, 7 (46.66%) atlet yang masuk dalam kategori rendah. Data di atas menunjukkan bahwa masih ada atlet yang belum bisa masuk dalam kategori sangat baik.

Tetapi setelah diberikan perlakuan menggunakan bantuan tali pinggang. Terdapat 9 (60%) atlet yang masuk dalam kategori sangat baik, dan 6 (40%) atlet yang masuk dalam kategori baik, 0 (0%) atlet yang masuk dalam kategori cukup, 0 (0%) atlet yang masuk dalam kategori rendah. Data di atas menunjukkan bahwa semua atlet masuk dalam kategori sangat baik, ini menandakan bahwa hasil tes passing atlet setelah di berikan treatment telah mengalami peningkatan signifikan. Hasil penelitian berdasarkan uji statistika dapat diketahui bahwa nilai pretest mendapatkan nilai rata-rata minimum sebesar 5 dan nilai rata-rata maximum sebesar 16 dengan nilai mean sebesar 10.33, dengan standar deviasi 3.266 sedangkan bahwa nilai *posttest* mendapatkan nilai rata-rata minimum sebesar 14 dan nilai rata-rata maximum sebesar 22 dengan nilai mean sebesar 17.40 dengan standar deviasi 2.293. Kemudian uji asumsi klasik dengan *Shapiro-wilk* menunjukkan data ini berdistribusi normal karena nilai *posttest* (521) > dari 0.05 maka data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas dapat diketahui bahwa *sig. based on mean* adalah sebesar .066, karena nilai .066 > 0.05 maka diketahui bahwa varians data adalah homogen. Terakhir hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa data ini menunjukkan nilai *pretest* dan *posttest* atlet signifikan. Tes statistik menunjukkan *Asymp.Sig (2-tailed)* nilai t_{hitung} ($.001 < 0.05$) maka dapat dikatakan penelitian ini berpengaruh signifikan.

Pembahasan

Penelitian ini di dukung oleh penelitian sebelumnya yaitu oleh (Ramdani, 2019) Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penggunaan alat bantu tali terhadap peningkatan long passing permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Cihaurbeuti. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes long passing. Berdasarkan hasil penelitian, dan analisis data, hasil yang diperoleh adalah nilai t_{hitung} 5,60 > nilai t_{tabel} 2,10 menunjukkan bahwa latihan menggunakan alat bantu tali berpengaruh terhadap peningkatan long passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Cihaurbeuti.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan alat bantu tali pinggang dalam konteks latihan passing pendek pada tingkat universitas, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya. Alat ini biasanya digunakan untuk latihan long passing, namun dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada passing pendek yang lebih sering digunakan dalam situasi permainan dengan tekanan tinggi. Selain itu, penelitian ini melibatkan atlet sepak bola universitas, memberikan perspektif baru tentang efektivitas alat bantu ini di tingkat pendidikan tinggi, di mana tuntutan keterampilan teknis lebih spesifik dan kompetitif.

Berikut adalah perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian (Ramdani, 2019) fokus latihan penelitian ini berfokus pada peningkatan kemampuan passing pendek dalam permainan sepak bola, yang merupakan keterampilan penting dalam permainan dengan intensitas tinggi dan koordinasi tim di lapangan tengah. Latihan menggunakan alat bantu tali pinggang

diterapkan untuk meningkatkan akurasi dan efisiensi passing pendek. Sedangkan (Ramdani, 2019) lebih berfokus pada latihan long passing. Long passing digunakan untuk mengoper bola jarak jauh dan lebih menekankan pada kekuatan tendangan serta akurasi jarak jauh. Tingkat Partisipan penelitian ini melibatkan atlet sepak bola universitas, yaitu mahasiswa yang berkompetisi di level yang lebih tinggi, dengan tingkat permainan yang lebih kompetitif dan tuntutan teknis yang lebih kompleks. Sedangkan (Ramdani 2019) melibatkan siswa ekstrakurikuler sekolah menengah, yang berada di level pengembangan dasar keterampilan sepak bola.

Jenis passing penelitian ini berfokus pada passing pendek, yang lebih sering digunakan dalam taktik permainan cepat di lapangan tengah. Hal ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik terhadap pengembangan strategi permainan tim. Sedangkan (Ramdani 2019) berfokus pada long passing, yang digunakan untuk perpindahan bola jarak jauh dan membutuhkan teknik yang lebih berbeda dalam hal kekuatan dan kontrol. Dengan demikian, meskipun kedua penelitian sama-sama menggunakan alat bantu tali, fokus keterampilan yang dikembangkan serta tingkat partisipan dan jenis passing yang dilatih merupakan perbedaan signifikan antara penelitian ini dan penelitian.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat bantu tali pinggang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing pada atlet sepak bola Universitas Muhammadiyah Palopo. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, di mana mayoritas atlet yang semula berada di kategori "baik" mengalami peningkatan ke kategori "sangat baik" setelah perlakuan diberikan. Penelitian ini secara jelas menjawab tujuan dan rumusan masalah yang diajukan, yakni untuk mengukur efektivitas alat bantu tali pinggang dalam meningkatkan kemampuan passing. Dengan hasil yang signifikan, penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program latihan sepak bola yang lebih terarah dan efektif, terutama dalam aspek teknis seperti passing. Ke depannya, penelitian ini diharapkan dapat diikuti dengan studi lanjutan yang melibatkan populasi lebih besar atau variabel lain seperti teknik shooting atau dribbling, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengaruh latihan menggunakan alat bantu tali pinggang dalam berbagai aspek keterampilan sepak bola.

Pernyataan Penulis

Saya selaku penulis, menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli yang dilakukan oleh penulis. Setiap sumber yang digunakan telah dikutip secara jelas dan sesuai dengan standar akademik. Penulis juga menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Daftar Pustaka

Afifudin, M., & Noordia, A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing pada Pemain

- Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10- 12 Tahun di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 223–228. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48450>
- Aji, A. T., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan T-Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola di SSB Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 321–330. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42785>
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48–53. <https://doi.org/10.58258/jupe.v3i3.517>
- Ciremay, R. R., & Kartiko, D. C. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Sebaya terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i1.10544>
- Ghozali, P., Sulaiman, S., & Pramono, H. (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 76–82. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/17326>
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5187>
- Huda, M. K., Santoso, N. P. B., & Muryadi, A. D. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target dan Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Putra Mojosoongo Club Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(2), 24–34. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1641>
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Kahar, I., Pandi, A., Jalil, R., & Riswanto, A. H. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Kaki Bagian Dalam. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–11. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/277>
- Mubarak, 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>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik pada Sepakbola. *Jurnal Educatio*, 9(2), 974–985. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Ramdani, R. A. N. J. A. R. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tali Terhadap Peningkatan Long Passing Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Cihaurbeuti)* (Doctoral dissertation, Universitas

Siliwangi).

- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Rahman, K. S., & Padli, P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369–379. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/562>
- Salim, S., Suhermon, S., & Hendryanto, F. (2024). Kontribusi Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Sepakbola pada Pemain Ekstrakurikuler SMP Tiga Hati Kepenuhan. *Jurnal PJKR*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i2.70>
- Saraswati, A. R., Karmina, V. A., Efendi, M. P., Chandrakanti, Z., & Rakhmawati, N. A. (2023). Analisis Pengaruh ChatGPT Terhadap Tingkat Kemalasan Berpikir Mahasiswa ITS dalam Proses Pengerjaan Tugas. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Budaya*, 2(3), 40–48. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v2i4.2223>
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>