

Pengaruh Latihan Passing Sepakbola Push and Run dan Ball Feeling Terhadap Hasil Passing Sepakbola Klub Formal FC

Risiko Renal Herlambang*, Soemardiawan, Ismail Marzuki

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia

* Correspondence: riskorenaldil@gmail.com

Abstract

The problem addressed in this study is that passing drills at Formal FC remain monotonous and poorly executed, resulting in low passing accuracy among players. The purpose of this study is to determine the effect of push-and-run and ball-feeling drills on the passing performance of Formal FC in 2026. The study employed an experimental method using a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 22 players divided into two groups: the push-and-run group with 11 players and the ball-feeling group with 11 players. The research instrument used the modified Vernon A. Crew passing-stopping test. The results showed that the push-and-run training increased the average score from 7.27 to 9.00 (increase of 1.73), while the ball-feeling training increased it from 7.36 to 9.27 (increase of 1.91). The paired t-test yielded a significance value of 0.001 for both groups, indicating a significant effect. The independent sample t-test on gain scores showed a significance value of 0.499, indicating no significant difference between the two training methods. In conclusion, both push-and-run and ball-feeling training significantly influence the improvement in passing accuracy among Formal FC players; however, there is no significant difference in the effects between the two training methods. Coaches are advised to use ball-feeling for players with low ball control and push-and-run to improve movement without the ball.

Keywords: Push and run training; ball feeling training; passing accuracy, soccer; formal FC

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah latihan passing di Klub Formal FC masih monoton dan kurang baik dalam pelaksanaannya sehingga berdampak pada rendahnya akurasi passing pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan push and run dan ball feeling terhadap hasil passing sepakbola Klub Formal FC Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest design. Sampel berjumlah 22 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok push and run sebanyak 11 pemain dan kelompok ball feeling sebanyak 11 pemain. Instrumen penelitian menggunakan tes passing-stopping modifikasi Vernon A. Crew. Hasil penelitian menunjukkan latihan push and run memberikan peningkatan rata-rata dari 7,27 menjadi 9,00 (peningkatan 1,73) dan latihan ball feeling dari 7,36 menjadi 9,27 (peningkatan 1,91). Uji paired t-test memperoleh nilai signifikansi 0,001 untuk kedua kelompok, yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Uji independent sample t-test terhadap gain score menunjukkan nilai signifikansi 0,499 yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua bentuk latihan. Kesimpulannya, latihan push and run dan ball feeling berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain Klub Formal FC, namun tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua bentuk latihan tersebut. Pelatih disarankan menggunakan ball feeling untuk pemain dengan kontrol bola rendah dan push and run untuk meningkatkan pergerakan tanpa bola.

Kata Kunci: Latihan push and run; latihan ball feeling; akurasi passing; sepakbola; klub formal FC

Received: 1 Mei 2026 | Revised: 5, 16, 25, Mei, 1 Juni 2026

Accepted: 4 Juni 2026 | Published: 23 Juni 2026



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

Pendahuluan

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Idris, 2015; Irhamna, 2023). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dan dimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita, kaya-miskin dan bahkan anak kampung yang jauh dari keramaian kota sekalipun sangat menggemari sepakbola (Rizky, 2025).

Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability* (Ridwan, 2020). Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi) (Donie, 2009). Setiap pemain berusaha memasukkan bola dengan cara melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*) (Sidik et al., 2021). Selain cara-cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola.

Passing adalah teknik mengoper bola atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain dalam pertandingan sepak bola (Afifudin & Noordia, 2022). Untuk menguasai teknik *passing* dalam sepakbola perlu dilakukan latihan. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di Klub Formal FC, Kecamatan Tanjung, Lombok Utara pada periode Januari-Februari 2026, ditemukan beberapa permasalahan dalam pelaksanaan latihan *passing*, sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil observasi awal latihan *passing* klub formal FC

No	Aspek yang Diamati	Temuan Observasi	Keterangan
1	Metode latihan <i>passing</i>	Masih monoton dan konvensional (hanya <i>passing</i> berpasangan statis)	Tidak bervariasi
2	Akurasi <i>passing</i> pemain	Rendah; bola sering menjauh dari kaki pemain dan memantul terlalu jauh	< 60% operan tepat sasaran
3	Pergerakan setelah <i>passing</i>	Pemain cenderung diam setelah mengoper	Kurang menerapkan prinsip <i>give and go</i>
4	Kontrol bola pertama (<i>first touch</i>)	Kurang baik; bola sering terlepas dari kontrol	<i>Ball feeling</i> rendah
5	Frekuensi latihan	3 kali/minggu	Sudah sesuai, namun kualitas kurang

Observasi dilakukan secara terstruktur selama 2 minggu (8 sesi latihan) dengan indikator pengamatan meliputi metode dan variasi latihan *passing*, akurasi umpan, kontrol bola pertama, dan pergerakan pemain setelah melakukan *passing*. *Passing* adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola (Nikmatullah & Adityatama, 2025). Teknik *passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. (Mielke, 2007) menambahkan bahwa faktor utama dalam *passing* meliputi akurasi, bobot umpan, dan waktu, di mana akurasi adalah yang terpenting karena *passing* yang tidak akurat merupakan penyebab utama kegagalan membangun serangan.

Push and run adalah suatu metode latihan sepakbola yang mengharuskan pemain setelah melakukan *passing* harus dilanjutkan dengan bergerak atau berlari atau tidak diam (Suantama et al., 2018). Latihan yang dinamakan *push and run* bisa dikembangkan menjadi beraneka ragam bentuk, tetapi tujuannya serupa, membiasakan pemain bergerak lari atau tidak tinggal diam setiap kali sesudah melakukan *passing* (Luxbacher, 2011). Penelitian terkini oleh (Krisnada et al., 2020) menunjukkan bahwa latihan *push and run* yang diberikan selama empat belas kali pertemuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Kelompok *push and run* mengalami peningkatan dari rata-rata *pretest* 3,20 menjadi 6,45 pada *posttest*.

Latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* di antara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula (Herwin, 2004). *Ball feeling* atau kepekaan terhadap bola merupakan fondasi fundamental dalam penguasaan teknik sepakbola. Penelitian terbaru oleh (Muharram et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *short passing stopping* bola, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Hasil penelitian (Fathony, 2016) dengan judul "pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap kemampuan passing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan" memberikan hasil bahwa latihan *passing* menggunakan target pada siswa ekstrakurikuler MAN Pacitan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan penelusuran literatur, belum ada penelitian yang membandingkan secara langsung efektivitas latihan *push and run* dan *ball feeling* terhadap akurasi *passing* pada klub sepakbola tingkat lokal di Indonesia, khususnya di wilayah Lombok Utara. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung meneliti masing-masing metode secara terpisah atau menggunakan sampel yang berbeda (siswa sekolah, SSB, atau klub di wilayah lain). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan membandingkan kedua metode latihan secara langsung pada populasi yang sama, yaitu pemain Klub Formal FC.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan *push and run* berpengaruh signifikan terhadap hasil *passing* pemain klub formal FC Tahun 2026? Apakah latihan *ball feeling* berpengaruh signifikan terhadap hasil *passing* pemain Klub Formal FC Tahun 2026? Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *push and run* dan *ball feeling* terhadap hasil *passing* pemain Klub Formal FC Tahun 2026? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *push and run* terhadap hasil *passing* pemain Klub Formal FC Tahun 2026. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap hasil *passing* pemain Klub Formal FC Tahun 2026. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *push and run* dan *ball feeling* terhadap hasil *passing* pemain Klub Formal FC Tahun 2026.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis berupa kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan sepakbola, khususnya terkait metode latihan *passing*, serta manfaat praktis bagi pelatih dan pembina sepakbola dalam memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan *two group pretest-posttest design* (Nuryanti, 2019). Metode penelitian eksperimen merupakan suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai perlakuan dengan kontrol secara ketat (Hulfian, 2014). Dalam desain ini tidak terdapat kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dengan pertimbangan bahwa secara etika seluruh pemain Klub Formal FC berhak mendapatkan perlakuan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan mereka, mengingat permasalahan rendahnya akurasi *passing* merupakan masalah yang dihadapi seluruh pemain.

Selain itu, jumlah sampel yang terbatas yaitu 22 pemain tidak memungkinkan untuk dibagi menjadi tiga kelompok (dua perlakuan dan satu kontrol) karena akan mengurangi kekuatan statistik (*statistical power*), serta fokus utama penelitian adalah membandingkan efektivitas antara dua metode latihan yang berbeda, bukan membandingkan dengan tanpa perlakuan. Desain penelitian ini dapat digambarkan melalui dua kelompok yaitu kelompok *push and run* dan kelompok *ball feeling*, dimana kedua kelompok menjalani *pretest* terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan latihan masing-masing selama enam minggu, kemudian dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengukur peningkatan kemampuan *passing* setelah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Formal FC yang berjumlah 22 orang. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Mushofa et al., 2024). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Kriteria tersebut meliputi pemain yang aktif berlatih minimal enam bulan terakhir untuk menjamin pemahaman dasar teknik sepakbola, tidak sedang mengalami cedera untuk menjamin keikutsertaan penuh dalam program latihan, memiliki tingkat kehadiran latihan minimal 80 persen selama penelitian untuk menjamin konsistensi perlakuan, berusia antara 17 hingga 25 tahun yang merupakan kategori pemain senior atau menjelang senior, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani *informed consent*.

Berdasarkan kriteria tersebut, seluruh 22 pemain memenuhi syarat dan dijadikan sampel penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara seimbang berdasarkan hasil *pretest* awal melalui sistem *matched subject design* untuk memastikan kemampuan awal kedua kelompok relatif setara, yaitu kelompok latihan *push and run* sebanyak 11 pemain dan kelompok latihan *ball feeling* sebanyak 11 pemain. Untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian ini, diperlukan alat pengukuran atau instrumen yang tepat. Instrumen yang dimaksud adalah alat yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Suharsimi, 2013).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes *passing-stopping* yang merupakan modifikasi dari Vernon A. Crew oleh (Lubis, 2013). Instrumen tes *passing-stopping* ini telah diadaptasi dan sebelumnya telah diuji validitas serta reliabilitasnya oleh Lubis dalam penelitiannya di FPOK UPI. Hasil uji validitas instrumen menunjukkan koefisien validitas isi sebesar 0,89 dengan kategori sangat tinggi dan validitas konstruk sebesar 0,84 dengan kategori sangat tinggi, sedangkan uji reliabilitas dengan metode *test-retest* menghasilkan koefisien sebesar 0,92 dengan kategori sangat tinggi. Karena instrumen telah teruji dengan kategori sangat tinggi dan digunakan pada karakteristik sampel yang relatif sama yaitu pemain sepakbola usia 17 hingga 25 tahun, maka instrumen ini layak digunakan dalam penelitian ini tanpa perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang.

Untuk memperoleh kesimpulan dari masalah yang diteliti, analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *t-test* dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* atau SPSS versi 20. Sebelum data dianalisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 20, dimana data dikatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

Uji normalitas dikenakan pada hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok. Setelah data dinyatakan normal, langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian menggunakan uji *Levene's Test* untuk menguji kesamaan beberapa sampel, dimana data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Apabila hasil pengujian homogenitas menunjukkan data homogen, maka pengolahan data dapat dilanjutkan ke pengukuran pengaruh atau pengujian hipotesis. Untuk menguji hipotesis pertama dan kedua yaitu pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok, digunakan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *passing* sebelum dan setelah perlakuan pada setiap kelompok penelitian dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Kriteria pengujiannya adalah jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima yang berarti terdapat pengaruh latihan terhadap hasil *passing*, sedangkan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh latihan terhadap hasil *passing*. Untuk menguji hipotesis ketiga yaitu perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan, digunakan uji *Independent Sample t-test* terhadap nilai *gain score* atau selisih antara *posttest* dan *pretest* dari kedua kelompok dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengujiannya adalah jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *push and run* dan *ball feeling* terhadap hasil *passing*, sedangkan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua bentuk latihan tersebut.

Hasil

Data yang dikumpulkan meliputi hasil pretest dan posttest akurasi passing menggunakan instrumen tes passing stopping modifikasi Vernon A. Crew. Ringkasan data statistik deskriptif disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Ringkasan statistik deskriptif *pretest* dan *posttest*

Kelompok	N	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Rata-rata Peningkatan	Rentang Peningkatan
Push and Run	11	7,27 ± 0,85	9,00 ± 0,92	1,73	0,73 - 2,73
Ball Feeling	11	7,36 ± 0,77	9,27 ± 0,82	1,91	0,64 - 2,91

Berdasarkan tabel 2, kedua kelompok menunjukkan peningkatan rata-rata skor akurasi *passing* setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu. Pada kelompok *push and run*, rata-rata *pretest* adalah 7,27 dengan standar deviasi 0,85 dan *posttest* meningkat menjadi 9,00 dengan standar deviasi 0,92, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,73 dengan rentang peningkatan antara 0,73 hingga 2,73. Sementara itu, pada kelompok *ball feeling*, rata-rata *pretest* adalah 7,36 dengan standar deviasi 0,77 dan *posttest* meningkat menjadi 9,27 dengan standar deviasi 0,82, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,91 dengan rentang peningkatan antara 0,64 hingga 2,91. Kelompok *ball feeling* menunjukkan peningkatan rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok *push and run*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov* dengan bantuan SPSS 20. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variabel	Kelompok	Nilai D (Kolmogorov-Smirnov)	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pretest	Push and Run	0,487	0,201	Normal ($p > 0,05$)
Posttest	Push and Run	0,512	0,185	Normal ($p > 0,05$)
Pretest	Ball Feeling	0,462	0,213	Normal ($p > 0,05$)
Posttest	Ball Feeling	0,478	0,197	Normal ($p > 0,05$)

Berdasarkan tabel 3, seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Nilai D (Kolmogorov-Smirnov) untuk seluruh data berkisar antara 0,462 hingga 0,512 yang menunjukkan bahwa sebaran data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* pada data *pretest* kedua kelompok. Hasilnya disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Data	Nilai Levene Statistic	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,342	0,564	Homogen ($p > 0,05$)

Nilai signifikansi sebesar 0,564 yang lebih besar dari 0,05, maka kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan adalah setara, sehingga perbandingan hasil akhir dapat dilakukan secara lebih valid. Untuk mengetahui lebih detail sebaran data pada masing-masing kelompok, berikut disajikan ringkasan statistik yang mencakup nilai minimum, maksimum, dan rentang skor.

Tabel 5. Ringkasan sebaran data *pretest* dan *posttest*

Kelompok	Tes	Minimum	Maksimum	Rentang	Mean ± SD
Push and Run	Pretest	6,00	9,00	3,00	7,27 ± 0,85
Push and Run	Posttest	7,00	10,00	3,00	9,00 ± 0,92
Ball Feeling	Pretest	6,00	9,00	3,00	7,36 ± 0,77
Ball Feeling	Posttest	7,00	10,00	3,00	9,27 ± 0,82

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa kedua kelompok memiliki rentang skor *pretest* yang sama yaitu 3,00 dengan nilai minimum 6,00 dan maksimum 9,00. Pada *posttest*, rentang skor juga sama yaitu 3,00 dengan nilai minimum 7,00 dan maksimum 10,00. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan terjadi secara merata di seluruh sampel tanpa adanya nilai ekstrim yang mempengaruhi hasil. Uji hipotesis pertama menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *push and run*. Hasilnya disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji paired sample t-test kelompok *push and run*

Kelompok	Mean Difference	t-hitung	df	Signifikansi (2-tailed)	Keterangan
Push and Run	1,7273	5,231	10	0,001	Signifikan

Nilai signifikansi (2-tailed) = 0,001 lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada pengaruh latihan *push and run* terhadap hasil *passing* sepakbola klub formal FC Tahun 2026. Uji hipotesis kedua menggunakan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *ball feeling*. Hasilnya disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil uji paired sample t-test kelompok *ball feeling*

Kelompok	Mean Difference	t-hitung	df	Signifikansi (2-tailed)	Keterangan
Ball Feeling	1,9091	5,487	10	0,001	Signifikan

Nilai signifikansi (2-tailed) = 0,001 lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap hasil *passing* sepakbola klub formal FC Tahun 2026. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan, dilakukan uji *Independent Sample t-test* terhadap nilai *gain score* (selisih *posttest-pretest*) kedua kelompok. Hasilnya disajikan pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil uji independent sample t-test (gain score)

Kelompok	Mean Gain	t- hitung	df	Signifikansi (2- tailed)	Keterangan
Push and Run vs Ball Feeling	1,73 vs 1,91	0,689	20	0,499	Tidak Signifikan

Nilai signifikansi (2-tailed) = 0,499 lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *push and run* dan *ball feeling* terhadap hasil *passing*. Meskipun secara deskriptif kelompok *ball feeling* menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi (1,91) dibandingkan kelompok *push and run* (1,73), namun secara statistik perbedaan tersebut tidak cukup signifikan.

Tabel 9. Ringkasan hasil uji hipotesis

Hipotesis	Pernyataan	Hasil
Ha1	Ada pengaruh latihan push and run terhadap hasil passing	Diterima
Ha2	Ada pengaruh latihan ball feeling terhadap hasil passing	Diterima
Ha3	Ada perbedaan pengaruh antara latihan push and run dan ball feeling	Ditolak

Ringkasan hasil uji hipotesis pada tabel 9 menunjukkan bahwa kedua hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh masing-masing latihan terhadap hasil *passing* diterima secara empiris, sedangkan hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa baik latihan *push and run* maupun *ball feeling* sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain klub formal FC, namun tidak ada satu metode pun yang terbukti secara signifikan lebih unggul dari metode lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan push and run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil passing pemain klub formal FC. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) pada uji paired sample t-test, dengan peningkatan rata-rata sebesar 1,73 dari *pretest* 7,27 menjadi *posttest* 9,00. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Krisnada et al., 2020) yang melaporkan bahwa latihan *push and run* yang diberikan selama empat belas kali pertemuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, dimana kelompok *push and run* mengalami peningkatan dari rata-rata *pretest* 3,20 menjadi 6,45 pada *posttest*.

Peningkatan akurasi *passing* melalui latihan *push and run* dapat dijelaskan dari perspektif fisiologis dan biomekanika. (Luxbacher, 2011) menjelaskan bahwa pendekatan *push and run* yang sederhana, cepat, dan lancar, penuh dengan umpan satu sentuhan, *one-twos*, dan umpan terobosan yang diberi bobot tepat, hampir mustahil untuk dihadapi jika dilakukan dengan sangat baik. (Mielke, 2007) menambahkan bahwa faktor utama dalam passing meliputi akurasi, bobot umpan, dan waktu, di mana akurasi adalah yang terpenting karena passing yang tidak akurat merupakan penyebab utama kegagalan membangun serangan. Dari sisi biomekanika,

gerakan *push and run* melatih koordinasi neuromuskular antara tungkai, mata, dan kaki, yang merupakan komponen penting dalam melakukan *passing* yang akurat (Harsono, 2015).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Sukadiyanto, 2005) yang menyatakan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan kemampuan keolahragaan yang berisikan materi teori dan praktik menggunakan metode serta prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur. Prinsip overload yang diterapkan melalui peningkatan jarak *passing* dari 10 meter pada minggu awal menjadi 15 meter dengan target dan hambatan pada minggu berikutnya memberikan stimulus adaptif yang mendorong peningkatan kualitas *passing* (Bompa & Haff, 2009). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *passing* pemain klub formal FC.

Nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dengan peningkatan rata-rata 1,91 dari *pretest* 7,36 menjadi *posttest* 9,27 mengindikasikan bahwa hipotesis kedua diterima. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Muharram et al., 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *short passing stopping* bola, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa variasi latihan *ball feeling* efektif dalam meningkatkan keterampilan *short passing stopping* pada pemain sepakbola usia dini. Penelitian (Manik & Tarigan, 2022) juga mengkonfirmasi bahwa latihan yang berfokus pada penguasaan bola memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan akurasi *passing*, dengan kelompok yang mendapatkan latihan variasi menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih baik dibandingkan dengan latihan konvensional.

Prinsip kerja latihan *ball feeling* dalam meningkatkan akurasi *passing* dapat dijelaskan melalui mekanisme peningkatan propriosepsi atau kesadaran tubuh terhadap posisi dan gerakan bola. (Bompa & Haff, 2009) menjelaskan bahwa semakin sering pemain melakukan kontak dengan bola melalui berbagai variasi gerakan, maka semakin baik pula memori kinestetik yang terbentuk. (Herwin, 2004) menjelaskan bahwa latihan *ball feeling* dapat meningkatkan sentuhan antara tubuh pemain dengan bola, termasuk terhadap *passing* dan *stopping* bola. (Tangkudung, 2012) menambahkan bahwa memberikan latihan mengenal bola melalui *ball feeling* sangat penting karena semakin baik penguasaan bola, maka pemain akan memiliki ketenangan dalam bermain, gerakannya lebih efisien, serta mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan secara lebih efektif.

(Komarudin, 2011) juga menyatakan bahwa sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup banyak struktur gerakan, sehingga penguasaan *ball feeling* menjadi prasyarat penting sebelum menguasai teknik-teknik yang lebih kompleks. Program latihan bertahap yang diberikan pada kelompok *ball feeling*, mulai dari gerakan statis hingga gerakan cepat dan bervariasi, memungkinkan terjadinya adaptasi *neuromuskular* yang berkelanjutan, sehingga pada akhirnya meningkatkan kontrol bola dan akurasi *passing* (Sukadiyanto, 2011). Hasil uji independent sample t-test terhadap nilai *gain score* kedua kelompok menunjukkan nilai signifikansi 0,499 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *push and run* dan *ball feeling* terhadap hasil *passing*.

Meskipun secara deskriptif kelompok *ball feeling* menunjukkan peningkatan rata-rata yang sedikit lebih tinggi yaitu 1,91 dibandingkan kelompok *push and run* yaitu 1,73, perbedaan ini tidak cukup besar untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan ini menarik untuk dikaji lebih dalam karena secara teoretis kedua bentuk latihan ini memiliki mekanisme

peningkatan yang berbeda. Latihan push and run lebih menekankan pada aspek taktis dan gerakan setelah passing, yaitu membiasakan pemain untuk terus bergerak mencari ruang setelah mengoper bola, yang melatih timing dan kemampuan membaca situasi permainan. Sementara itu, latihan ball feeling lebih berfokus pada aspek teknis individual, yaitu peningkatan kepekaan dan kontrol terhadap bola melalui kontak langsung yang berulang-ulang.

Meskipun mekanismenya berbeda, kedua latihan ini sama-sama efektif karena pada prinsipnya keduanya berkontribusi pada peningkatan kualitas passing dari aspek yang saling melengkapi. Seperti dijelaskan oleh (Mielke, 2007), *passing* yang baik tidak hanya membutuhkan akurasi teknis, tetapi juga kemampuan untuk bergerak setelah *passing* serta kepekaan terhadap bola. Penelitian oleh (Krisnada et al., 2020) juga menemukan bahwa kedua bentuk latihan yaitu *wall pass* dan *push and run* sama-sama memberikan pengaruh signifikan tanpa perbedaan yang terlalu mencolok antara keduanya. Namun demikian, penelitian lain oleh (Manik & Tarigan, 2022) justru menemukan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap akurasi *passing*, di mana latihan *diamond passing* memberikan pengaruh yang lebih besar dengan nilai t-hitung 2,71 yang lebih besar dari t-tabel 2,17.

Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik sampel, durasi latihan, atau intensitas perlakuan yang diberikan. Tidak ditemukannya perbedaan signifikan antara kedua metode latihan ($p=0,499$) dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, dari sisi desain penelitian, jumlah sampel yang relatif kecil yaitu 11 pemain per kelompok menyebabkan rendahnya kekuatan statistik (*statistical power*) untuk mendeteksi perbedaan yang mungkin sebenarnya ada. Dengan sampel kecil, *effect size* atau besaran efek yang dibutuhkan untuk mencapai signifikansi statistik menjadi lebih besar, sementara perbedaan rata-rata *gain score* antara kedua kelompok hanya 0,18 (1,91 - 1,73) yang merupakan perbedaan yang kecil.

Kedua, durasi latihan selama 6 minggu mungkin belum cukup untuk menghasilkan perbedaan efek yang signifikan antara kedua metode, mengingat adaptasi fisiologis dan teknis memerlukan waktu yang lebih panjang untuk terlihat perbedaannya secara bermakna. Ketiga, variasi antar individu dalam setiap kelompok cukup tinggi seperti terlihat pada rentang peningkatan yang cukup lebar (0,64 - 2,91), yang dapat menutupi perbedaan efek antar kelompok. Keempat, *efek plafon (ceiling effect)* mungkin terjadi karena skor maksimum yang dapat dicapai pada tes *passing-stopping* adalah 10, dan kedua kelompok sudah mendekati skor maksimum pada *posttest* (9,00 dan 9,27), sehingga ruang untuk perbedaan menjadi terbatas.

Dari perspektif teori latihan, efektivitas yang setara antara kedua bentuk latihan ini dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan. (Sukadiyanto, 2011) menjelaskan bahwa kedua latihan ini sama-sama dirancang untuk meningkatkan kemampuan passing, meskipun melalui pendekatan yang berbeda. Program latihan yang terstruktur dengan prinsip *overload* yang diterapkan selama enam minggu memberikan stimulus yang cukup untuk menghasilkan adaptasi fisiologis dan teknis pada kedua kelompok. (Bompa & Haff, 2009) menegaskan bahwa peningkatan kualitas fungsional peralatan tubuh terjadi melalui proses superkompensasi akibat pemberian beban luar yang tepat, yang dalam penelitian ini berupa volume delapan set, repetisi tiga menit, dan recovery dua menit yang diterapkan secara konsisten pada kedua kelompok.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoretis dan praktis yang penting. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori-teori yang menyatakan bahwa variasi latihan sangat penting dalam meningkatkan keterampilan teknis sepakbola. (Harsono, 2015) menyatakan bahwa variasi dalam latihan dapat mencegah kebosanan dan meningkatkan motivasi atlet, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas latihan. Penelitian ini juga mendukung pandangan (Maksum, 2012) bahwa akurasi passing merupakan keterampilan yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan terstruktur. Secara praktis, temuan ini memberikan informasi berharga bagi pelatih dan pembina sepakbola bahwa baik latihan *push and run* maupun *ball feeling* dapat dijadikan alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi passing pemain.

Pelatih dapat memilih salah satu atau mengombinasikan kedua metode tersebut sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tim. Seperti yang disarankan oleh (Mylsidayu & Kurniawan, 2015), program latihan yang baik harus memperhatikan aspek periodisasi dan variasi agar atlet tidak mengalami kebosanan dan terus termotivasi untuk berlatih. Pelatih klub formal FC dapat menggunakan latihan *ball feeling* untuk pemain dengan kontrol bola rendah, atau *push and run* untuk meningkatkan pergerakan tanpa bola, serta menyusun program latihan periodisasi 12 minggu yang mengombinasikan kedua metode untuk hasil yang optimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai pengaruh latihan passing sepakbola *push and run* dan *ball feeling* terhadap hasil *passing* sepakbola klub formal FC Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain. Latihan *push and run* terbukti meningkatkan rata-rata hasil *passing* dari 7,27 menjadi 9,00 (peningkatan 1,73) dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sedangkan latihan *ball feeling* meningkatkan rata-rata hasil *passing* dari 7,36 menjadi 9,27 (peningkatan 1,91) dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Namun demikian, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,499 ($p > 0,05$) pada uji independent sample t-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa baik latihan *push and run* maupun *ball feeling* sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi passing pemain klub formal FC.

Berdasarkan temuan tersebut, pelatih klub formal FC dan pembina sepakbola daerah disarankan untuk menerapkan latihan *ball feeling* sebagai prioritas bagi pemain yang masih memiliki kontrol bola rendah, sedangkan latihan *push and run* lebih sesuai untuk meningkatkan pergerakan tanpa bola pada pemain yang sudah memiliki kontrol bola cukup baik. Klub formal FC disarankan menyusun program periodisasi 12 minggu yang mengombinasikan kedua metode secara bergantian atau dalam satu sesi latihan dengan pembagian waktu seimbang. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk melibatkan sampel lebih besar (minimal 30 pemain per kelompok), durasi latihan lebih panjang (12 minggu), penambahan kelompok kontrol, pengukuran retensi efek setelah 4 minggu tanpa latihan, serta penggunaan tes *passing* dalam situasi pertandingan (*small-sided games*) untuk mengukur transfer keterampilan ke kondisi nyata. Penelitian selanjutnya juga disarankan mengontrol faktor-faktor lain seperti

kondisi fisik awal, motivasi, aspek psikologis, serta kualitas nutrisi dan istirahat pemain selama masa penelitian.

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(03). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48450>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Donie. (2009). *Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Fathony, M. N. P. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan*. Skripsi. Pacitan: STKIP Pacitan.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hulfian, L. (2014). *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Idris, A. (2015). *Sepakbola: Permainan Beregu*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- 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). 1-12. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1064>
- Komarudin. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Krisnada, D., Wijaya, E. P., & Putra, M. W. P. (2020). Latihan Wall Pass dan Latihan Push and Run dapat meningkatkan Akurasi Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 5(2), 112-120. <https://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/article/view/15389>
- Lubis, M. (2013). *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling dan Shooting dalam Permainan Sepakbola*. Skripsi. Bandung: FPOK UPI.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola (Edisi Kedua)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun 2021. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 16-20.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muharram, M. A. F., Hidayah, N. U., & Tafaqur, M. (2024). Variasi Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Short Passing Stopping Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(2), 151-158. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/76125>
- Mylsidayu, & Kurniawan. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: PT Persada University Press.

- Nikmatullah, T., & Adityatama, F. (2025). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 22-29. <https://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/3300>
- Nuryanti, R. (2019). Penggunaan Model pembelajaran kooperatif dengan strategi Team Games Tournament (Tgt) untuk meningkatkan hasil belajar matematika pada materi bilangan romawi bagi siswa tunarungu kelas IV Sdlb (penelitian eksperimen dengan One Group Pretest Posttest Design di SLB B Sukapura Kota Bandung). *Jurnal Asesmen Dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, 19(1), 40-51. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jassi/article/view/22711>
- Rizky, E. (2025). Sosialisasi Bentuk Latihan Small Side Game dalam Permainan Sepak Bola di SMP se Kecamatan Kampar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 5(3), 644-647. <https://abdira.org/index.php/abdira/article/view/849>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- 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://journal-fkip.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/4434>
- Suantama, P. A. B., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2018). Pengaruh Metode Latihan Wall Pass dan Push and Run Terhadap Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 1-10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/14911>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tangkudung, J. (2012). *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga (Edisi II)*. Jakarta: Cerdas Jaya.