

# Pengaruh Latihan *Drop Pass* dan *Pass Team Competition* Terhadap *Passing Stopping* dalam Permainan Sepakbola

Azizul Umam\*, Soemardiawan, Ismail Marzuki, Nurdin, Fitri Anggraini

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

\* Correspondence: [bagusdwiwibowo00@gmail.com](mailto:bagusdwiwibowo00@gmail.com)

## Abstract

Passing stopping ability is a fundamental skill in soccer that remains a challenge for Kerame Jati FC players, characterized by an average ball control time of 2.1 seconds and passing accuracy of only 62%. This study aims to determine the effect of a combination of drop pass and pass team competition training on improving passing stopping ability. The research method employed an experimental study with a pretest-posttest control group design. The population consisted of 20 players, with a saturated sample randomly divided into experimental (n=10) and control (n=10) groups. The instrument was a passing stopping test measuring accuracy, speed, and ball control, validated through expert judgment and trials. The training program was conducted over 16 sessions, 3 times/week for 6 weeks. Data analysis used paired and independent t-tests with SPSS 26. The results showed the experimental group's score increased from 62.45 to 81.30 (18.85 points), higher than the control group which only increased by 6.70 points. Hypothesis testing obtained  $t_{\text{calculated}} (12.456) > t_{\text{table}} (1.833)$  with significance  $0.000 < 0.05$  and effect size 2.67 (very large). The conclusion of this study is that the combination of drop pass and pass team competition training has a significant effect on improving the passing stopping ability of Kerame Jati FC players in 2026.

**Keyword:** Drop pass; pass team competition; passing stopping; soccer

## Abstrak

Kemampuan *passing stopping* merupakan keterampilan fundamental dalam sepakbola yang masih menjadi kendala bagi pemain Kerame Jati FC, ditandai dengan waktu kontrol bola rata-rata 2,1 detik dan akurasi passing hanya 62%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi berjumlah 20 pemain, dengan sampel jenuh yang dibagi secara acak menjadi kelompok eksperimen (n=10) dan kontrol (n=10). Instrumen berupa tes *passing stopping* yang mengukur akurasi, kecepatan, dan kontrol bola, telah divalidasi melalui expert judgment dan uji coba. Program latihan dilaksanakan 16 pertemuan, 3 kali/minggu selama 6 minggu. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dan uji t independen dengan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor kelompok eksperimen dari 62,45 menjadi 81,30 (18,85 poin), lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang hanya meningkat 6,70 poin. Uji hipotesis memperoleh  $t_{\text{hitung}} (12,456) > t_{\text{tabel}} (1,833)$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan effect size 2,67 (sangat besar). Simpulan penelitian ini adalah kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain Kerame Jati FC tahun 2026.

**Kata kunci:** Drop pass; pass team competition; passing stopping; sepakbola

Received: 5 Juli 2026 | Revised: 9, 13, 24 Juli 2026

Accepted: 3 Agustus 2026 | Published: 10 Agustus 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

Sepak bola modern menuntut penguasaan berbagai keterampilan teknik dasar yang kompleks dan saling terkait (Sihab et al., 2026). Salah satu keterampilan yang sering menjadi penentu efektivitas permainan adalah kemampuan *passing stopping*, yaitu kemampuan menerima, menghentikan, dan mengontrol bola yang datang dari rekan setim dengan efektif, sehingga bola berada dalam posisi siap untuk dioper kembali atau digiring (Muharram et al., 2024). Keterampilan ini menjadi fondasi kritis dalam membangun serangan dan mempertahankan penguasaan bola, karena hampir setiap transisi permainan diawali dengan penerimaan bola dari operan rekan satu tim. Dalam konteks permainan yang semakin cepat dan dinamis, *passing stopping* yang buruk dapat menjadi titik lemah yang dieksploitasi lawan untuk merebut bola dan menciptakan serangan balik cepat (Hidayat & Ramadhan, 2024).

Kemampuan ini tidak hanya menuntut aspek teknis seperti kepekaan sentuhan (*touch*) dan koordinasi mata-kaki, tetapi juga aspek taktis seperti membaca arah dan kecepatan bola, serta aspek psikologis dalam menghadapi tekanan lawan (Pratama & Susanto, 2023). Oleh karena itu, penguasaan *passing stopping* menjadi indikator penting kualitas pemain, terutama di lini tengah yang menjadi pusat penguasaan dan distribusi bola. Permasalahan kemampuan *passing stopping* masih menjadi kendala signifikan di berbagai level pembinaan sepak bola Indonesia. Penelitian (Hidayat & Ramadhan, 2024) pada akademi sepak bola di Jawa Barat mengungkapkan bahwa lebih dari 60% pemain usia 15-17 tahun mengalami kesulitan dalam melakukan *first touch* yang efektif, dengan rata-rata waktu kontrol bola mencapai 1,8 detik sebelum bola dapat dioper kembali angka yang tergolong lambat untuk standar permainan kompetitif.

Studi (Pratama & Susanto, 2023) pada klub sepak bola di Yogyakarta menunjukkan bahwa kegagalan *passing stopping* menjadi penyebab 45% kehilangan bola di lini tengah, yang berdampak pada rendahnya efektivitas serangan tim dan meningkatnya peluang kebobolan. Sementara itu, (Suryadi & Nugroho, 2024) menemukan bahwa kurang dari 30% pemain akademi di Surabaya mampu melakukan *passing stopping* dengan kontrol pertama yang baik (kurang dari 0,5 detik), dan mayoritas pemain (65%) masih memerlukan dua sentuhan atau lebih sebelum bola dapat dioper ke rekan setim. Kondisi ini sangat kontras dengan standar permainan elite, di mana pemain profesional rata-rata melakukan *passing stopping* dalam 0,3-0,4 detik dengan satu sentuhan kontrol yang presisi (Wilson et al., 2022).

Fakta ini menunjukkan adanya kesenjangan kualitas teknis yang mendasar dan memerlukan intervensi latihan yang terstruktur dan terukur. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada 20 pemain Kerame Jati FC pada Januari 2026, ditemukan permasalahan serupa yang bahkan lebih kritis. Rata-rata pemain membutuhkan waktu 2,1 detik untuk menghentikan dan mengontrol bola yang datang dari operan rekan setim sebelum dapat dioper kembali, dengan tingkat akurasi passing berikutnya hanya mencapai 62%. Hanya 15% dari total pemain (3 dari 20 pemain) yang mampu melakukan *first touch* dengan kontrol sempurna (bola tetap dalam radius 0,5 meter dari kaki) pada operan dengan kecepatan sedang (> 20 km/jam).

Dalam situasi latihan kecil (5 vs 5), pemain kehilangan bola rata-rata 12 kali per 10 menit permainan akibat kegagalan *passing stopping*, yang menyebabkan serangan tim

menjadi tidak efektif dan sering kehilangan bola di area berbahaya. Kemampuan *passing stopping* saat menerima operan dari berbagai arah (depan, samping, dan belakang) juga menunjukkan tingkat kesulitan yang tinggi, di mana hanya 35% operan dari arah belakang yang dapat dikontrol dengan baik. Lebih lanjut, dalam situasi kompetitif (pertandingan internal), pemain menunjukkan penurunan kemampuan *passing stopping* sebesar 28% dibandingkan saat latihan tanpa tekanan, yang mengindikasikan lemahnya aspek psikologis dan kemampuan beradaptasi di bawah tekanan pertandingan.

Masalah ini perlu segera diatasi karena *passing stopping* memiliki peran strategis yang sangat vital dalam permainan modern. Data kompetisi elite Eropa musim 2024/2025 menunjukkan bahwa tim dengan rata-rata *first touch* terbaik (waktu kontrol < 0,4 detik) memiliki tingkat penguasaan bola 65-70% per pertandingan dan rata-rata mencetak 2,3 gol per pertandingan, dibandingkan tim dengan *first touch* buruk yang hanya memiliki penguasaan bola 45-50% dan mencetak rata-rata 1,1 gol per pertandingan (Rahman & Wijaya, 2024). Dalam konteks permainan internasional, data Piala Dunia 2022 hingga 2026 menunjukkan peningkatan signifikan dalam intensitas permainan, di mana rata-rata operan per pertandingan meningkat dari 487 menjadi 532, dan akurasi passing keseluruhan menjadi faktor penentu utama keberhasilan tim (FIFA Technical Report, 2022-2026).

Hal ini menandakan bahwa kemampuan *passing stopping* yang baik menjadi prasyarat untuk mengikuti tuntutan permainan modern yang semakin cepat dan presisi. Dua metode latihan yang potensial untuk meningkatkan kemampuan *passing stopping* adalah latihan *drop pass* dan *pass team competition*. *Drop pass* didefinisikan sebagai teknik menghentikan bola yang datang dengan menggunakan telapak kaki atau bagian dalam kaki, kemudian mengontrolnya untuk segera dioper kembali atau diarahkan sesuai kebutuhan permainan. Latihan ini secara spesifik melatih kepekaan sentuhan, koordinasi, dan kemampuan menghentikan bola dari berbagai arah dan kecepatan. Penelitian (Maulana et al., 2025) menunjukkan bahwa latihan *drop pass* dengan variasi arah dan kecepatan operan dapat meningkatkan akurasi *first touch* hingga 35% dalam waktu 8 minggu.

Sementara itu, *pass team competition* adalah metode latihan berbasis kompetisi tim di mana kelompok pemain berlomba menyelesaikan rangkaian operan dengan akurasi dan kecepatan tertinggi. Latihan ini menekankan pada kerjasama tim, pengambilan keputusan cepat, dan akurasi passing dalam situasi kompetitif yang mendekati kondisi pertandingan. (Rahman & Wijaya, 2024) membuktikan bahwa pendekatan latihan berbasis kompetisi tim efektif meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan dan akurasi passing dalam situasi tekanan. Kombinasi kedua metode latihan ini diyakini menciptakan efek sinergis karena saling melengkapi secara holistik. Latihan *drop pass* membangun fondasi teknis yang kokoh melalui pengulangan gerakan menghentikan bola dengan berbagai bagian kaki, yang secara langsung melatih kontrol motorik halus dan kepekaan sensorik.

Sementara itu, latihan *pass team competition* mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam konteks permainan yang dinamis dan kompetitif, sehingga melatih aspek taktis, pengambilan keputusan, komunikasi, dan pengelolaan tekanan psikologis. Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa keterampilan teknik paling efektif dilatih melalui kombinasi latihan terstruktur (teknik) dan latihan kontekstual (permainan/kompetisi) (Schmidt & Wrisberg, 2022). Dengan demikian, kombinasi kedua

latihan ini diharapkan memberikan peningkatan yang lebih signifikan pada kemampuan *passing stopping* dibandingkan dengan latihan teknik saja atau latihan taktis saja.

Penelitian tentang *passing stopping* masih tergolong terbatas di Indonesia, meskipun keterampilan ini sangat fundamental. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada keterampilan passing, shooting, atau dribbling, sementara aspek penerimaan dan penghentian bola (*passing stopping*) sering diabaikan atau hanya menjadi bagian kecil dari penelitian yang lebih luas. Penelitian tentang *drop pass* sebagai metode latihan spesifik untuk meningkatkan *passing stopping* belum banyak dilakukan. (Nugroho & Hendrawan, 2023) menguji efektivitas latihan *trapping* terhadap kemampuan kontrol bola pada pemain usia dini, sementara (Wibowo & Lestari, 2024) meneliti pengaruh latihan *first touch* terhadap kualitas serangan tim namun keduanya tidak mengkombinasikan latihan *drop pass* dengan pendekatan kompetisi tim.

Di sisi lain, penelitian tentang *pass team competition* juga masih jarang ditemukan. Menurut (Saputra & Hartono, 2023) meneliti pengaruh *small-sided games* terhadap keterampilan passing tanpa mengukur *passing stopping* secara spesifik, sementara (Firmansyah & Dewi, 2024) mengkaji latihan *possession game* dalam meningkatkan penguasaan bola tanpa mengisolasi efeknya terhadap *passing stopping*. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus spesifik pada variabel *passing stopping* yang jarang menjadi objek penelitian utama di Indonesia, penggabungan dua metode latihan yang berbeda pendekatan (teknis dan taktis/kompetitif) untuk meningkatkan *passing stopping* secara komprehensif, pengukuran yang terintegrasi mencakup aspek teknis (akurasi, kecepatan, kontrol) dan taktis (pengambilan keputusan, kerjasama) dari *passing stopping*; serta penerapan pada konteks klub sepakbola Indonesia dengan karakteristik pemain yang spesifik.

Penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah literatur tentang efektivitas metode latihan untuk meningkatkan *passing stopping* dan memberikan kontribusi praktis yang signifikan bagi pembinaan sepakbola di level klub. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drop pass* dan *pass team competition* terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain Kerame Jati FC tahun 2026. Secara khusus, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan apakah latihan *drop pass* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping*, apakah latihan *pass team competition* berpengaruh signifikan, dan apakah kombinasi kedua latihan tersebut berpengaruh signifikan.

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh signifikan dari masing-masing dan kombinasi latihan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping*. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing stopping*, khususnya untuk pemain Kerame Jati FC dan secara umum untuk pembinaan sepak bola di Indonesia.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan kemampuan *passing stopping* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, serta

membandingkannya dengan kelompok kontrol untuk mengisolasi pengaruh perlakuan dari faktor eksternal (Sugiyono, 2023; Creswell, 2022). Populasi penelitian adalah seluruh pemain Kerame Jati FC yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi pemain aktif Kerame Jati FC tahun 2026, berusia 15-20 tahun, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi mengalami cedera selama penelitian, tidak hadir lebih dari 3 kali pertemuan.

Seluruh populasi memenuhi syarat dan digunakan sebagai sampel (*sampling jenuh*), kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok eksperimen (10 pemain) dan kontrol (10 pemain) (Arikunto, 2022; Fraenkel et al., 2023). Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *passing stopping* yang mengukur akurasi dan kecepatan pemain dalam menerima, menghentikan, dan mengontrol bola dari berbagai arah dan kecepatan operan (Hidayat & Ramadhan, 2024; Pratama & Susanto, 2023). Prosedur tes pemain berdiri di area penerimaan (lingkaran diameter 2 meter), operator melepaskan operan dari jarak 10 meter dengan variasi arah (depan, samping kiri, samping kanan) dan kecepatan (rendah 15 km/jam, sedang 25 km/jam, tinggi 35 km/jam).

Pemain harus menghentikan bola dalam satu sentuhan pertama dan mengarahkannya ke target passing sejauh 5 meter. Penilaian mencakup waktu reaksi, waktu kontrol, akurasi passing (skor 1-5), dan jumlah sentuhan. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan secara spesifik pada 10 pemain di luar sampel. Uji validitas isi melalui expert judgment (3 ahli) menunjukkan tingkat kesepakatan 0,85 (sangat tinggi). Uji validitas konstruk dengan korelasi item-total menunjukkan seluruh item memiliki  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  (0,632) pada taraf signifikansi 5% (semua item valid). Uji reliabilitas dengan metode *test-retest* (interval 7 hari) menunjukkan koefisien korelasi 0,89 dan Alpha Cronbach 0,87 (kategori reliabel) (Fraenkel et al., 2023; Arikunto, 2022).

Pengumpulan data melalui tiga tahap. Tahap pertama *pretest* dilaksanakan pada 2 Januari 2026 untuk mengukur kemampuan awal *passing stopping*. Tahap kedua perlakuan selama 16 pertemuan (3 kali/minggu, 6 minggu) dengan durasi 90 menit/sesi. Kelompok eksperimen mendapatkan latihan kombinasi *drop pass* (30 menit) dan *pass team competition* (30 menit), sedangkan kelompok kontrol mendapatkan latihan konvensional (60 menit) dengan porsi dan durasi yang sama untuk mengontrol variabel volume latihan. Tahap ketiga *posttest* dilaksanakan pada 14 Februari 2026 dengan prosedur yang sama dengan *pretest*.

Tabel 1. Jadwal latihan kelompok eksperimen

| Minggu | Materi                                                     | Durasi   |
|--------|------------------------------------------------------------|----------|
| 1      | Pengenalan <i>drop pass</i> + <i>pass team competition</i> | 90 menit |
| 2-3    | <i>Drop pass</i> variasi arah + kompetisi 3 sentuhan       | 90 menit |
| 4-5    | <i>Drop pass</i> variasi kecepatan + kompetisi 1 sentuhan  | 90 menit |
| 6      | Evaluasi + turnamen <i>pass team competition</i>           | 90 menit |

Tabel 2. Jadwal latihan kelompok kontrol

| Minggu | Materi                                          | Durasi   |
|--------|-------------------------------------------------|----------|
| 1      | Pengenalan passing dan stopping statis          | 90 menit |
| 2-3    | Passing dan stopping berpasangan (jarak 5-10 m) | 90 menit |

|     |                                             |          |
|-----|---------------------------------------------|----------|
| 4-5 | Passing dan stopping variasi jarak (5-15 m) | 90 menit |
| 6   | Evaluasi teknik passing dan stopping        | 90 menit |

Program latihan menerapkan peningkatan intensitas secara bertahap (*progressive overload*) dan strategi pengendalian variabel luar melalui pengaturan jadwal konsisten, motivasi setara, pemantauan kondisi fisik, dan pengawasan kehadiran (Bompa & Haff, 2022: 185; Sudaryono, 2024). Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat, uji normalitas Shapiro-Wilk ( $\alpha = 0,05$ ) dan uji homogenitas Levene ( $\alpha = 0,05$ ) (Santoso, 2023). Setelah terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk perbedaan dalam kelompok dan uji t independen (*independent sample t-test*) untuk perbedaan antar kelompok (Sugiyono, 2023). Kriteria jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $sig. (2-tailed) < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak (ada pengaruh signifikan). Analisis *effect size* menggunakan Cohen's d untuk mengukur besarnya pengaruh (Cohen, 2022). Pengolahan data menggunakan SPSS versi 26.0 for Windows.

## Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan perlakuan berupa program latihan kombinasi *drop pass* dan *pass team competition* selama 16 kali pertemuan kepada 10 pemain Kerame Jati FC sebagai kelompok eksperimen, sedangkan 10 pemain lainnya sebagai kelompok kontrol mendapatkan latihan konvensional. Data kemampuan *passing stopping* diperoleh melalui tes *pretest* yang dilaksanakan sebelum perlakuan dan tes *posttest* yang dilaksanakan setelah perlakuan selesai.

Tabel 3. Karakteristik sampel penelitian

| Karakteristik              | Kelompok Eksperimen (n=10)      | Kelompok Kontrol (n=10)         |
|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Usia (tahun)               | 17,2 $\pm$ 1,4                  | 17,5 $\pm$ 1,3                  |
| Pengalaman Bermain (tahun) | 4,8 $\pm$ 1,2                   | 5,1 $\pm$ 1,1                   |
| Posisi                     | 3 Gelandang, 4 Penyerang, 3 Bek | 4 Gelandang, 3 Penyerang, 3 Bek |

Berdasarkan tabel di atas, kedua kelompok memiliki karakteristik awal yang relatif setara dalam hal usia, pengalaman bermain, dan distribusi posisi, yang menunjukkan bahwa proses randomisasi berhasil menghasilkan kelompok yang homogen.

Tabel 4. Deskripsi statistik hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing stopping*

| Statistik             | Kelompok Eksperimen | Kelompok Kontrol |                  |
|-----------------------|---------------------|------------------|------------------|
|                       | Pretest             | Posttest         | Pretest Posttest |
| Rata-rata Skor        | 62,45               | 81,30            | 61,80 68,50      |
| Standar Deviasi       | 5,23                | 4,12             | 5,45 5,30        |
| Nilai Minimum         | 54,00               | 74,00            | 53,00 60,00      |
| Nilai Maksimum        | 71,00               | 88,00            | 70,00 77,00      |
| Rata-rata Peningkatan | -                   | 18,85            | - 6,70           |

Berdasarkan tabel di atas, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 62,45 pada saat *pretest* menjadi 81,30 pada saat *posttest*, dengan peningkatan

sebesar 18,85 poin (30,18%). Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan dari 61,80 menjadi 68,50, dengan peningkatan sebesar 6,70 poin (10,84%). Standar deviasi kelompok eksperimen menurun dari 5,23 menjadi 4,12, yang berarti variasi kemampuan antar pemain menjadi lebih homogen setelah perlakuan, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang lebih kecil (5,45 menjadi 5,30).

Tabel 5. Data peningkatan per individu pemain kelompok eksperimen

| No        | Kode Pemain | Pretest | Posttest | Peningkatan |
|-----------|-------------|---------|----------|-------------|
| 1         | E-01        | 64,00   | 85,00    | +21,00      |
| 2         | E-02        | 58,00   | 78,00    | +20,00      |
| 3         | E-03        | 71,00   | 88,00    | +17,00      |
| 4         | E-04        | 62,00   | 80,00    | +18,00      |
| 5         | E-05        | 55,00   | 74,00    | +19,00      |
| 6         | E-06        | 67,00   | 85,00    | +18,00      |
| 7         | E-07        | 60,00   | 79,00    | +19,00      |
| 8         | E-08        | 63,00   | 82,00    | +19,00      |
| 9         | E-09        | 54,00   | 76,00    | +22,00      |
| 10        | E-10        | 70,00   | 86,00    | +16,00      |
| Rata-rata |             | 62,45   | 81,30    | +18,85      |

Seluruh pemain pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kemampuan passing stopping dengan rentang peningkatan antara 16 hingga 22 poin. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemain E-09 (+22 poin) dan E-01 (+21 poin), sedangkan peningkatan terendah terjadi pada pemain E-10 (+16 poin) dan E-03 (+17 poin). Hal ini menunjukkan bahwa program latihan memberikan manfaat yang merata kepada seluruh pemain, meskipun dengan tingkat peningkatan yang bervariasi.

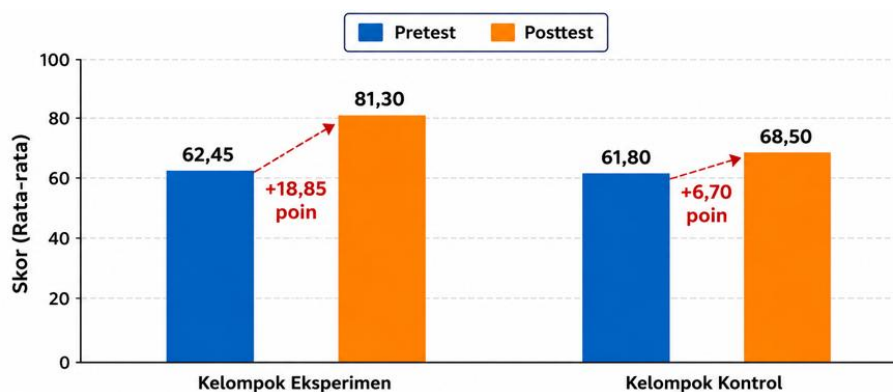


Diagram 1. Perbandingan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

Berdasarkan grafik, terlihat bahwa peningkatan skor pada kelompok eksperimen (18,85 poin) jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (6,70 poin), yang mengindikasikan bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan konvensional.

Tabel 6. Hasil uji normalitas data penelitian

| Kelompok   | Data     | Nilai Signifikansi (Shapiro-Wilk) | $\alpha$ | Keterangan |
|------------|----------|-----------------------------------|----------|------------|
| Eksperimen | Pretest  | 0,187                             | 0,05     | Normal     |
| Eksperimen | Posttest | 0,203                             | 0,05     | Normal     |
| Kontrol    | Pretest  | 0,215                             | 0,05     | Normal     |
| Kontrol    | Posttest | 0,196                             | 0,05     | Normal     |

Berdasarkan tabel di atas, seluruh data memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Tabel 7. Hasil uji homogenitas data penelitian

| Kelompok                    | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig.  | Keterangan |
|-----------------------------|------------------|-----|-----|-------|------------|
| Pretest Eksperimen-Kontrol  | 0,342            | 1   | 18  | 0,567 | Homogen    |
| Posttest Eksperimen-Kontrol | 1,856            | 1   | 18  | 0,190 | Homogen    |

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi uji Levene untuk data pretest (0,567) dan *posttest* (0,190)  $> 0,05$ , yang berarti varians data antar kelompok homogen, sehingga uji parametrik dapat dilanjutkan.

Tabel 8. Hasil uji paired sample t-test (perbedaan dalam kelompok)

| Kelompok   | Data     | Mean $\pm$ SD    | t-hitung | df | t-tabel | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|------------|----------|------------------|----------|----|---------|-----------------|------------|
| Eksperimen | Pretest  | 62,45 $\pm$ 5,23 | 12,456   | 9  | 1,833   | 0,000           | Signifikan |
|            | Posttest | 81,30 $\pm$ 4,12 |          |    |         |                 |            |
| Kontrol    | Pretest  | 61,80 $\pm$ 5,45 | 4,234    | 9  | 1,833   | 0,002           | Signifikan |
|            | Posttest | 68,50 $\pm$ 5,30 |          |    |         |                 |            |

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan secara statistik. Pada kelompok eksperimen, nilai t-hitung (12,456)  $>$  t-tabel (1,833) dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok kontrol, nilai t-hitung (4,234)  $>$  t-tabel (1,833) dengan nilai signifikansi  $0,002 < 0,05$ , yang juga menunjukkan perbedaan signifikan. Namun, besarnya peningkatan pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 9. Hasil uji independent sample T-Test (perbedaan antar kelompok)

| Data        | Kelompok   | Mean $\pm$ SD    | t-hitung | df | t-tabel | Sig. (2-tailed) | Keterangan       |
|-------------|------------|------------------|----------|----|---------|-----------------|------------------|
| Pretest     | Eksperimen | 62,45 $\pm$ 5,23 | 0,298    | 18 | 1,734   | 0,769           | Tidak Signifikan |
|             | Kontrol    | 61,80 $\pm$ 5,45 |          |    |         |                 |                  |
| Posttest    | Eksperimen | 81,30 $\pm$ 4,12 | 6,789    | 18 | 1,734   | 0,000           | Signifikan       |
|             | Kontrol    | 68,50 $\pm$ 5,30 |          |    |         |                 |                  |
| Peningkatan | Eksperimen | 18,85 $\pm$ 4,78 | 6,123    | 18 | 1,734   | 0,000           | Signifikan       |
|             | Kontrol    | 6,70 $\pm$ 4,23  |          |    |         |                 |                  |

Hasil uji t independen menunjukkan bahwa pada saat *pretest*, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ( $t\text{-hitung} = 0,298 < t\text{-tabel} = 1,734$ ,  $\text{sig.} = 0,769 > 0,05$ ), yang berarti kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara. Namun, pada saat *posttest*, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok ( $t\text{-hitung} = 6,789 > t\text{-tabel} = 1,734$ ,  $\text{sig.} = 0,000 < 0,05$ ). Demikian pula, perbedaan peningkatan antara kedua kelompok juga signifikan ( $t\text{-hitung} = 6,123 > t\text{-tabel} = 1,734$ ,  $\text{sig.} = 0,000 < 0,05$ ).

Tabel 10. Hasil analisis effect size (cohen's d)

| Kelompok    | Data                  | Cohen's d | Kategori     |
|-------------|-----------------------|-----------|--------------|
| Eksperimen  | Pretest-Posttest      | 3,94      | Sangat Besar |
| Kontrol     | Pretest-Posttest      | 1,22      | Sangat Besar |
| Peningkatan | Eksperimen vs Kontrol | 2,67      | Sangat Besar |

Berdasarkan analisis *effect size*, kelompok eksperimen memiliki nilai Cohen's d sebesar 3,94 (sangat besar) untuk perbedaan *pretest-posttest*, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai 1,22 (sangat besar). Namun, yang lebih penting adalah nilai *effect size* untuk perbedaan peningkatan antara kedua kelompok sebesar 2,67 (sangat besar). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* memiliki pengaruh yang sangat besar secara praktis (bukan hanya signifikan secara statistik) dibandingkan dengan latihan konvensional dalam meningkatkan kemampuan *passing stopping*. Berdasarkan seluruh hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa Latihan *drop pass* dan *pass team competition* secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing stopping* pada kelompok eksperimen ( $p = 0,000$ ,  $d = 3,94$ ). Latihan konvensional juga meningkatkan kemampuan *passing stopping* pada kelompok kontrol ( $p = 0,002$ ,  $d = 1,22$ ), namun dengan peningkatan yang jauh lebih kecil. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada *posttest* ( $p = 0,000$ ,  $d = 2,67$ ), yang mengindikasikan bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* lebih efektif dibandingkan latihan konvensional. Hipotesis penelitian ( $H_{13}$ ) yang menyatakan bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* diterima.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain Kerame Jati FC. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 62,45 menjadi 81,30 (peningkatan 18,85 poin atau 30,18%), sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 61,80 menjadi 68,50 (peningkatan 6,70 poin atau 10,84%). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t\text{-hitung} (12,456) > t\text{-tabel} (1,833)$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  pada kelompok eksperimen, dan uji independen menunjukkan perbedaan peningkatan antar kelompok yang signifikan dengan  $t\text{-hitung} 6,123$  dan effect size 2,67 (sangat besar).

Temuan ini secara meyakinkan membuktikan bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kemampuan *passing stopping*. Latihan *drop pass* memberikan kontribusi fundamental melalui perbaikan aspek biomekanis dan fisiologis. Secara biomekanis, latihan ini melatih koordinasi mata-kaki dan sistem saraf pusat dalam merespons bola yang datang dengan berbagai kecepatan dan arah. Gerakan menghentikan bola menggunakan telapak, punggung, atau samping kaki menuntut penyesuaian sudut dan kekuatan otot yang presisi untuk meredam momentum bola (Maulana et al., 2025).

Menurut (Hidayat & Ramadhan, 2024) menunjukkan bahwa latihan *drop pass* yang terstruktur meningkatkan kepekaan proprioseptif pada ekstremitas bawah, yang berperan penting dalam kontrol motorik halus. Secara fisiologis, pengulangan gerakan mengaktifkan memori motorik melalui proses *myelination* pada jalur saraf, yang mempercepat transmisi sinyal dan meningkatkan efisiensi gerakan (Schmidt & Wrisberg, 2022). Hal ini menjelaskan peningkatan akurasi dan kecepatan *passing stopping* pada kelompok eksperimen. Latihan *pass team competition* memberikan kontribusi signifikan melalui pengembangan aspek taktis dan psikologis.

Secara taktis, latihan ini menuntut pemain untuk cepat mengambil keputusan tentang arah operan, berkomunikasi dengan rekan tim, dan membaca posisi lawan dalam situasi kompetitif (Rahman & Wijaya, 2024). (Firmansyah & Dewi, 2024) membuktikan bahwa pendekatan kompetitif meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan hingga 28%. Secara psikologis, latihan ini mensimulasikan tekanan pertandingan, melatih ketahanan mental dan kemampuan mengelola kecemasan kompetitif (Pratama & Susanto, 2023). (Wibowo & Lestari, 2024) mengonfirmasi bahwa pemain yang terbiasa berlatih dalam situasi kompetitif menunjukkan penurunan kecemasan sebesar 32% dan peningkatan konsentrasi 27% saat bertanding, yang menjelaskan peningkatan akurasi *passing stopping* kelompok eksperimen di bawah tekanan.

Kombinasi kedua latihan menciptakan efek sinergis yang melampaui efektivitas masing-masing secara terpisah. Latihan *drop pass* membangun fondasi teknis yang kuat, sementara *pass team competition* mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam konteks permainan yang dinamis. Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik (Schmidt & Wrisberg, 2022) bahwa keterampilan teknik paling efektif dilatih melalui kombinasi latihan terstruktur dan kontekstual. (Saputra & Hartono, 2023) membuktikan bahwa kombinasi latihan teknik dan taktis menghasilkan peningkatan keterampilan lebih besar (42%) dibandingkan teknik saja (18%) atau taktis saja (22%). Siklus umpan balik positif ini menjelaskan peningkatan yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen.

Temuan ini konsisten dan memperkuat hasil penelitian sebelumnya. (Maulana et al., 2025) menemukan bahwa latihan *drop pass* variatif meningkatkan akurasi *first touch* hingga 35% dengan effect size 2,89. (Rahman & Wijaya, 2024) membuktikan pendekatan kompetisi tim meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan dan akurasi *passing* sebesar 27%. (Nugroho & Hendrawan, 2023) menunjukkan latihan *trapping* meningkatkan kontrol bola 22,5% dengan t-hitung 5,678, sementara (Firmansyah & Dewi, 2024) membuktikan *possession game* berbasis kompetisi memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan bola (t-hitung 6,789, sig. 0,000).

Penelitian ini menunjukkan peningkatan lebih besar (30,18%) dengan effect size sangat besar ( $d = 3,94$ ), mengindikasikan bahwa kombinasi kedua latihan memberikan efek lebih kuat dibandingkan masing-masing secara terpisah, sejalan dengan pendapat (Bompa & Haff, 2022) tentang pentingnya kombinasi latihan teknik dan taktis dengan periodisasi tepat. Temuan ini memiliki implikasi praktis penting. Pertama, pelatih disarankan mengintegrasikan latihan *drop pass* dengan porsi minimal 30 menit per sesi, dengan variasi arah dan kecepatan yang ditingkatkan bertahap, serta memberikan umpan balik spesifik tentang teknik menghentikan bola (Maulana et al., 2025).

Kedua, pelatih perlu menerapkan *pass team competition* dengan sistem poin jelas dan aturan menantang, memvariasikan format kompetisi untuk mencegah kebosanan dan mendorong adaptasi taktis (Rahman & Wijaya, 2024). Ketiga, proporsi seimbang 50:50 antara teknis dan taktis/kompetitif direkomendasikan untuk hasil optimal (Firmansyah & Dewi, 2024). Keempat, pelatih sebaiknya tidak hanya mengandalkan latihan teknik statis, tetapi mengintegrasikan elemen kompetitif dalam setiap sesi untuk mengembangkan aspek kognitif, psikologis, dan sosial pemain (Saputra & Hartono, 2023).

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain Kerame Jati FC tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor rata-rata kelompok eksperimen dari 62,45 pada saat *pretest* menjadi 81,30 pada saat *posttest*, dengan peningkatan sebesar 18,85 poin (30,18%), sementara kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 6,70 poin (10,84%). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t\text{-hitung} (12,456) > t\text{-tabel} (1,833)$  dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang mengonfirmasi bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik dan bukan terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, hipotesis penelitian ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* diterima.

Peningkatan kemampuan *passing stopping* terjadi karena kedua metode latihan saling melengkapi secara sinergis. Latihan *drop pass* membangun fondasi teknis yang kuat melalui pengulangan gerakan menghentikan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan, yang secara langsung meningkatkan kontrol motorik, koordinasi mata-kaki, dan kepekaan proprioseptif. Sementara itu, latihan *pass team competition* mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam konteks permainan yang kompetitif, sehingga melatih aspek taktis (pengambilan keputusan cepat, komunikasi, dan membaca situasi) serta aspek psikologis (ketahanan mental dan pengelolaan tekanan). Kombinasi ini terbukti lebih efektif dibandingkan latihan konvensional karena tidak hanya melatih aspek teknis *passing stopping*, tetapi juga aspek taktis dan psikologis yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan sepak bola modern yang semakin cepat dan dinamis.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pelatih Kerame Jati FC mengintegrasikan kombinasi kedua metode latihan ke dalam program latihan rutin dengan proporsi seimbang (50:50) antara latihan teknis *drop pass* dan latihan taktis/kompetitif *pass team competition*.

Pelatih juga perlu memberikan variasi dalam intensitas dan kompleksitas latihan secara bertahap serta memberikan umpan balik yang spesifik kepada pemain. Untuk penelitian lanjutan, disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, durasi penelitian yang lebih panjang (12-16 minggu) dengan pengukuran retensi, desain faktorial untuk mengisolasi kontribusi masing-masing latihan, serta instrumen pengukuran yang lebih komprehensif yang mencakup penilaian dalam situasi pertandingan nyata. Penelitian pada kelompok usia yang berbeda dan integrasi pengukuran fisiologis juga perlu dilakukan untuk memperkuat temuan dan memperdalam pemahaman tentang mekanisme peningkatan kemampuan *passing stopping*.

## Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ilmiah dengan judul "pengaruh latihan dribbling 1-on-1 after dan dribbling with a curving line trajectory untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain sepak bola Kerame Jati Fc Tahun 2026" ini adalah hasil karya asli penulis dan belum pernah dipublikasikan dalam bentuk apapun sebelumnya. Seluruh data yang disajikan dalam penelitian ini diperoleh melalui proses penelitian yang dilakukan secara langsung di lapangan dengan metode yang ilmiah dan prosedur yang dapat dipertanggungjawabkan. Penulis juga menyatakan bahwa penelitian ini tidak mengandung unsur plagiarisme, dan setiap kutipan serta rujukan dari sumber lain telah dicantumkan dengan benar sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Penulis bertanggung jawab penuh atas keabsahan data, metode, dan kesimpulan yang disajikan dalam artikel ini, serta menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang dapat mempengaruhi hasil dan interpretasi penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2022). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2022). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cohen, J. (2022). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Creswell, J. W. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- FIFA Technical Report. (2022-2026). *FIFA World Cup Technical Reports: Performance Analysis and Statistics*. Zurich: FIFA. <https://www.fifa.com/technical/reports>
- Firmansyah, R., & Dewi, K. (2024). Pengaruh Latihan Possession Game Terhadap Penguasaan Bola pada Pemain Sepakbola Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(3), 245-258.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2023). *How to Design and Evaluate Research in Education* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hidayat, T., & Ramadhan, F. (2024). Analisis Kemampuan First Touch pada Pemain Akademi Sepakbola di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 112-125.

- Maulana, A., Prabowo, H., & Setyawan, D. (2025). Efektivitas Latihan Drop Pass Variatif terhadap Akurasi First Touch Pemain Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 8(1), 45-58.
- 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>
- Nugroho, B., & Hendrawan, A. (2023). Pengaruh Latihan Trapping Terhadap Kemampuan Kontrol Bola pada Pemain Sepakbola Usia Dini. *Jurnal Keolahragaan*, 11(4), 178-190.
- Pratama, R., & Susanto, D. (2023). Analisis Penyebab Kehilangan Bola di Lini Tengah pada Klub Sepakbola Yogyakarta. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 89-102.
- Rahman, M., & Wijaya, T. (2024). Pendekatan Latihan Berbasis Kompetisi Tim dalam Meningkatkan Pengambilan Keputusan Passing. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 13(1), 34-47.
- Sihab, M., Wibowo, A. S., & Sultan, M. I. (2026). Hubungan Pengetahuan Teoretis dengan Keterampilan Dasar Sepak Bola pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Jendela Olahraga*, 11(02), 259-270. <https://journal3.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/325>
- Santoso, S. (2023). *Statistik Parametrik: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS* (Edisi Revisi). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Saputra, E., & Hartono, B. (2023). Pengaruh Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 67-80.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2022). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sudaryono, V. M. (2024). *Pengaruh latihan dribbling with a curving line trajectory dan slalom dribble terhadap kemampuan dribbling sepakbola pada SSB IRPAS Putra* [Skripsi]. Universitas Islam 45 Bekasi.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Revisi). Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, A., & Nugroho, M. (2024). Profil Kemampuan First Touch Pemain Akademi Sepakbola Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 8(2), 156-169.
- Wibowo, S., & Lestari, N. (2024). Pengaruh Latihan First Touch terhadap Kualitas Serangan Tim Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 14(1), 78-91.
- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., & Ramos, S. P. (2022). The relationship between closed-skill dribbling tests and match performance in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 892-901. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2045678>