

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

Bagus Dwi Wibowo*, Soemardiawan, Ismail Marzuki

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

* Correspondence: bagusdwiwibowo00@gmail.com

Abstract

This study was motivated by the poor passing and stopping skills of Karka FC players in 2026, which were caused by a conventional training program that was monotonous and lacked variety. The purpose of this study was to analyze the effect of drop pass drills and team passing competitions on the players' passing and stopping skills. The research method employed a quantitative approach using a pretest-posttest control group design. The population consisted of 45 players; a sample of 30 players was selected using purposive sampling and divided into an experimental group (15 players) and a control group (15 players). The passing and stopping skills test instrument had been validated for validity (0.89) and reliability (0.87). The training program was conducted over 8 weeks at a frequency of 3 times per week. Data analysis used paired t-tests and independent t-tests at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed an average improvement of 59.25% in the experimental group (from 4.27 to 6.80), while the control group improved by 17.38% (from 4.20 to 4.93). The results of the independent t-test showed a calculated t-value of 6.78 > the critical t-value of 2.048 with a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference in improvement between the two groups. The effect size, measured by Cohen's d, was 2.21, classified as a large effect. The conclusion of this study is that drop pass drills and team passing competitions have a significant effect on improving players' stopping passing ability.

Keyword: Drop pass, team passing competition, stopping a pass, soccer, Karka FC

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan passing dan stopping pemain Klub Karka FC tahun 2026 yang disebabkan oleh program latihan konvensional yang monoton dan kurang bervariasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan drop pass dan pass team competition terhadap kemampuan passing stopping pemain. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest control group design. Populasi berjumlah 45 pemain, sampel 30 pemain dipilih menggunakan purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok eksperimen (15 pemain) dan kelompok kontrol (15 pemain). Instrumen tes keterampilan passing stopping telah teruji validitas (0,89) dan reliabilitas (0,87). Program latihan diberikan selama 8 minggu frekuensi 3 kali per minggu. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan dan uji-t independen taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 59,25% (4,27 menjadi 6,80), sedangkan kelompok kontrol meningkat 17,38% (4,20 menjadi 4,93). Hasil uji-t independen menunjukkan t-hitung 6,78 > t-tabel 2,048 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan peningkatan signifikan antara kedua kelompok. Nilai effect size Cohen's d sebesar 2,21 kategori efek besar. Simpulan penelitian ini adalah latihan drop pass dan pass team competition berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing stopping pemain.

Kata kunci: *Drop pass, pass team competition, passing stopping, sepakbola, Klub Karka FC*

Received: 5 Juli 2026 | Revised: 9, 13, 31 Juni, 2026

Accepted: 5 Agustus 2026 | Published: - April 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 merupakan olahraga yang mengandalkan penguasaan teknik dasar sebagai fondasi utama permainan. Dua teknik fundamental yang sangat menentukan kualitas permainan adalah *passing* (mengoper) dan *stopping* (menghentikan bola). *Passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dengan menggunakan kaki, yang membutuhkan akurasi agar operan tepat sasaran, sementara *stopping* adalah keterampilan menghentikan bola yang sedang bergerak agar berada dalam penguasaan pemain, yang berperan penting dalam menjaga kelancaran alur permainan (Santoso, 2014). Kedua keterampilan ini tidak dapat dipisahkan karena dalam permainan sepakbola yang efektif, seorang pemain harus mampu menerima bola dengan baik (*stopping*) dan segera mengoperkannya (*passing*) dalam satu rangkaian gerakan yang mulus (Luxbacher, 2016; Mielke, 2007).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada pemain Klub Karka FC tahun 2026, ditemukan berbagai kendala dalam pelaksanaan teknik *passing* dan *stopping* yang menghambat kualitas permainan tim. Masalah utama yang teridentifikasi meliputi akurasi umpan yang rendah, di mana pemain tidak melihat ke arah sasaran sehingga bola tidak lurus dan sering tidak tepat sasaran, serta kontrol bola yang buruk karena pada saat menghentikan bola, gerakan pemain terlalu kasar sehingga bola memantul terlalu jauh dan terlepas dari jangkauan. Selain itu, program latihan yang diberikan cenderung bersifat umum, monoton, dan tidak spesifik untuk mengasah teknik *passing* secara mendalam, mengakibatkan peningkatan kemampuan yang lambat dan tidak signifikan.

Permasalahan lain yang tidak kalah penting adalah motivasi belajar pemain yang rendah, di mana mereka kurang bersemangat dan terkesan tidak serius dalam mengikuti program latihan, sehingga teknik yang diajarkan pelatih tidak terserap dengan baik. Kurangnya variasi metode latihan menjadi hambatan utama dalam mengembangkan kemampuan *passing*, karena banyak pelatih masih menggunakan metode latihan konvensional tanpa inovasi, yang mengakibatkan hasil latihan kurang optimal dan pemain cepat merasa bosan (Kurniawan et al., 2016; Batty, 2011). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan latihan yang lebih spesifik, bervariasi, dan inovatif yang mampu meningkatkan kemampuan teknis sekaligus memotivasi pemain untuk berlatih dengan sungguh-sungguh.

Latihan *drop pass* menekankan pada teknik menghentikan bola yang datang lalu mengoper dengan akurasi tinggi dalam satu rangkaian gerakan yang mulus, yang melatih pemain untuk menerima bola (*stopping*) dan segera mengoper (*passing*) secara terintegrasi. Sementara itu, *pass team competition* merupakan latihan berbasis kompetisi tim yang mendorong pemain melakukan *passing* dan *stopping* dalam situasi menyerupai pertandingan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas teknik sekaligus kemampuan pengambilan keputusan di bawah tekanan. Latihan berbasis permainan dan pergerakan terbukti membantu pemain meningkatkan kualitas *passing*, kontrol bola, koordinasi gerak, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan yang dinamis (Anwar et al., 2025; Muharram et al., 2024).

Metode drill yang diterapkan secara konsisten melalui pengulangan gerakan juga akan membentuk memori otot sehingga pemain dapat melakukan gerakan secara otomatis dan efisien dalam situasi pertandingan (Kodhar & Apriani, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan berbasis drop pass efektif meningkatkan ketepatan passing pemain sepakbola. Penelitian pada pemain U-15 Maestro FC Lombok Timur membuktikan pengaruh signifikan latihan drop pass terhadap ketepatan passing dengan $t\text{-hitung } 5.801 > t\text{-tabel } 2.145$ (Pelangi et al., 2019), sementara penelitian pada Akademi Persib Bandung menghasilkan $t\text{-hitung } 6.336 > t\text{-tabel } 2.093$ pada taraf signifikansi 5% (S, 2024).

Penelitian pada SSB Tabanan United tahun 2016 juga membuktikan bahwa latihan *passing drop pass* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* sepakbola dengan hasil $t\text{-hitung} = 3,756 > t\text{-tabel} = 2,145$ (Pelangi et al., 2019). Penelitian (Pramudia et al., 2025) menunjukkan bahwa metode *diamond passing* efektif dalam meningkatkan keterampilan *short passing stopping* pada pemain usia 10-11 tahun dengan peningkatan skor rata-rata dari 9,25 pada *pretest* menjadi 15,10 pada *posttest* dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Penelitian pada PSKT Sumbawa Barat tahun 2023 juga menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan dan pergerakan efektif meningkatkan kemampuan *passing stopping*, yang menjadi salah satu riset terbaru yang relevan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir (2021-2026) yang mendasari pentingnya metode latihan variatif dan berbasis permainan (Penelitian tentang Pengaruh Latihan Throw-in Pass and Score dan Passing Go terhadap Kemampuan Passing Stopping Pemain PSKT Sumbawa Barat Tahun 2023, 2025). (Fauzi, 2021) juga menegaskan bahwa variasi latihan *stop passing* memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan stop passing pada pemain sepakbola usia muda.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji pengaruh latihan *drop pass* terhadap kemampuan passing, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada ketepatan passing secara umum dan dilakukan pada kelompok usia remaja atau dewasa muda, serta belum mengkombinasikan *drop pass* dengan elemen kompetisi tim (*team competition*) dan belum secara spesifik mengukur kemampuan passing *stopping* secara terintegrasi. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji pengaruh kombinasi dua metode latihan *drop pass* dan *pass team competition* secara simultan terhadap kemampuan passing *stopping* pada pemain Klub Karka FC tahun 2026, di mana fokus pada kombinasi metode ini menjadi pembeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menguji satu metode latihan secara terpisah.

Selain itu, subjek penelitian pada klub Karka FC tahun 2026 memberikan konteks kekinian yang relevan dengan kondisi pemain sepakbola di tingkat klub pada masa sekarang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *drop pass* dan *pass team competition* terhadap kemampuan *passing stopping* pemain Klub Karka FC tahun 2026, dan hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan metodologi latihan sepakbola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan dasar *passing* dan *stopping* secara terintegrasi serta menjadi bahan pertimbangan bagi para pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan inovatif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur pengaruh perlakuan dengan membandingkan hasil antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, sehingga perubahan yang terjadi dapat diukur secara akurat (Sugiyono, 2019; Creswell & Creswell, 2023). Penggunaan kelompok kontrol dalam desain ini menjadi pembeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan desain *one-group pretest-posttest* (Pramudia et al., 2025; Fahri et al., 2024), sehingga validitas internal penelitian ini lebih terjamin (Field, 2024).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Karka FC tahun 2026 yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi pemain aktif yang terdaftar sebagai anggota Klub Karka FC tahun 2026, berusia 15-17 tahun, mengikuti program latihan secara teratur dengan tingkat kehadiran minimal 80%, dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang memenuhi syarat adalah 30 orang pemain yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok menggunakan teknik *random assignment*, yaitu 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol (Fraenkel et al., 2022).

Jumlah sampel 30 orang ini lebih besar dibandingkan penelitian sebelumnya yang hanya menggunakan 20 orang sampel tanpa kelompok kontrol (Pramudia et al., 2025), sehingga meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing stopping* yang dikembangkan dari (Nurhasan, 2001) dan telah dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji coba untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan validitas isi melalui penilaian ahli (*expert judgment*) yang melibatkan 3 orang pakar kepelatihan sepakbola dan 2 orang dosen ahli pengukuran olahraga, menghasilkan koefisien validitas sebesar 0,89 (kategori sangat tinggi).

Uji reliabilitas dilakukan dengan metode *test-retest* pada 10 orang pemain di luar sampel dengan interval 1 minggu, menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,87 (kategori sangat tinggi) (Arikunto, 2019; Hair et al., 2022). Tes dilakukan dengan prosedur pemain berdiri di belakang garis start berjarak 10 meter dari tembok sasaran bertarget lingkaran diameter 1 meter; pemain mengoper bola ke arah target dan menghentikan bola yang memantul kembali; setiap pemain diberi 5 kali percobaan; penilaian berdasarkan akurasi umpan (2 poin) dan kemampuan *stopping* (2 poin), sehingga skor maksimal 20 poin. Tes dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest* dengan prosedur yang sama (Nurhasan, 2001; Mielke, 2007).

Program latihan diberikan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu (total 24 pertemuan). Durasi ini lebih panjang dibandingkan penelitian sebelumnya yang hanya 6 minggu (Pramudia et al., 2025), sehingga diharapkan memberikan efek yang lebih optimal. Setiap sesi latihan berdurasi 90 menit terdiri dari pemanasan (15 menit), inti latihan (60 menit), dan pendinginan (15 menit). Latihan *drop pass* dilaksanakan dengan prosedur:

pemain berpasangan saling berhadapan jarak 10 meter; pemain A mengoper bola kepada pemain B; pemain B menghentikan bola dan segera mengoper kembali; diulang 12 kali dalam 4 set. Latihan *pass team competition* dilaksanakan dengan prosedur: pemain dibagi menjadi 4 tim (4-5 orang); setiap tim melakukan rangkaian *passing stopping* secara bergiliran dalam bentuk estafet; tim dengan waktu tercepat dan akurasi tertinggi sebagai pemenang; kompetisi dilakukan dalam 6 ronde dengan variasi jarak dan arah operan. Kedua jenis latihan diberikan secara bergantian dengan porsi 30 menit masing-masing. Kelompok kontrol diberikan program latihan konvensional tanpa perlakuan khusus (latihan *passing* dan *stopping* secara terpisah tanpa integrasi dan tanpa elemen kompetisi).

Tabel 1. Program latihan mingguan

Minggu	Jenis Latihan	Durasi	Intensitas	Indikator Pencapaian
1-2	Drop Pass	30 menit	Sedang	Akurasi passing $\geq 60\%$
1-2	Pass Team Competition	30 menit	Sedang-Tinggi	3 operan sukses berurutan
3-4	Drop Pass (variasi jarak)	30 menit	Sedang-Tinggi	Akurasi passing $\geq 70\%$
3-4	Pass Team Competition (variasi arah)	30 menit	Tinggi	5 operan sukses berurutan
5-6	Drop Pass (dengan tekanan)	30 menit	Tinggi	Akurasi passing $\geq 75\%$
5-6	Pass Team Competition (dengan lawan)	30 menit	Tinggi	7 operan sukses berurutan
7-8	Drop Pass (kombinasi variasi)	30 menit	Tinggi	Akurasi passing $\geq 80\%$
7-8	Pass Team Competition (situasi pertandingan)	30 menit	Tinggi	10 operan sukses berurutan

Tabel 2. Prosedur penelitian

Tahap	Minggu	Kegiatan
Persiapan	1	Orientasi, sosialisasi, dan uji coba instrumen
Pretest	2	Pengukuran awal kemampuan <i>passing stopping</i>
Perlakuan	3-10	Intervensi latihan (eksperimen) & latihan konvensional (kontrol)
Posttest	11	Pengukuran akhir kemampuan <i>passing stopping</i>
Analisis	12	Pengolahan dan analisis data

Teknik analisis data menggunakan uji-t sampel independen (*independent sample t-test*) untuk membandingkan perbedaan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kontrol, serta uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengukur peningkatan dalam masing-masing kelompok. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ (Field, 2024; Hair et al., 2022). *Effect size* dihitung menggunakan Cohen's d dengan kriteria $d = 0,2$ (efek kecil), $d = 0,5$ (efek sedang), dan $d = 0,8$ (efek besar) (Cohen, 2018). Analisis data menggunakan SPSS versi 27.0 for Windows. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian Universitas Pendidikan Mandalika dengan nomor surat keputusan 045/UNM/ETIK/2026 (Gelling, 2023).

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan selama 12 minggu dengan rangkaian kegiatan yang meliputi pretest pada minggu ke-2, pemberian perlakuan latihan drop pass dan pass team competition pada kelompok eksperimen serta latihan konvensional pada kelompok kontrol selama minggu

ke-3 hingga ke-10, serta posttest pada minggu ke-11. Seluruh rangkaian penelitian berjalan dengan lancar dan seluruh subjek penelitian (30 orang pemain Klub Karka FC) mengikuti program latihan dengan tingkat kehadiran rata-rata 94% pada kelompok eksperimen dan 92% pada kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki komitmen yang baik dalam mengikuti program latihan yang diberikan.

Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, sedangkan uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene. Hasil uji prasyarat analisis disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest*

Data	Kelompok	Nilai Signifikansi (Shapiro-Wilk)	Keterangan
Pretest	Eksperimen	0,215	Normal
Pretest	Kontrol	0,198	Normal
Posttest	Eksperimen	0,184	Normal
Posttest	Kontrol	0,206	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok berdistribusi normal. Dengan demikian, syarat normalitas untuk analisis data terpenuhi.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas data penelitian

Data	Nilai Signifikansi (Levene)	Keterangan
Pretest Eksperimen - Kontrol	0,356	Homogen
Posttest Eksperimen - Kontrol	0,421	Homogen

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok adalah homogen. Dengan terpenuhinya syarat normalitas dan homogenitas, maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji-t.

Tabel 5. Hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest*

Statistik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
N	15	15	15	15
Mean	4,27	6,80	4,20	4,93
Median	4,00	7,00	4,00	5,00
Modus	4,00	7,00	4,00	5,00
Standar Deviasi	1,22	0,94	1,32	1,28
Nilai Minimum	2,00	5,00	2,00	3,00
Nilai Maksimum	7,00	8,00	7,00	7,00

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata kemampuan *passing stopping* kelompok eksperimen meningkat dari 4,27 pada saat *pretest* menjadi 6,80 pada saat *posttest* (peningkatan 59,25%),

sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 4,20 menjadi 4,93 (peningkatan 17,38%). Selisih peningkatan antara kedua kelompok sebesar 41,87% menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan latihan konvensional pada kelompok kontrol. Standar deviasi kelompok eksperimen menurun dari 1,22 menjadi 0,94, mengindikasikan bahwa kemampuan pemain menjadi lebih homogen setelah diberikan perlakuan.

Tabel 6. Hasil uji-t berpasangan data *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok

Kelompok	Mean	t-hitung	df	t-tabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Eksperimen	-2,53	8,94	14	2,145	0,000	Signifikan
Kontrol	-0,73	2,87	14	2,145	0,012	Signifikan

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$). Namun, nilai t-hitung kelompok eksperimen (8,94) jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (2,87), yang mengindikasikan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih bermakna secara statistik.

Tabel 7. Hasil uji-t independen gain score (peningkatan) antara kelompok eksperimen dan kontrol

Variabel	Mean Gain Eksperimen	Mean Gain Kontrol	t-hitung	df	t-tabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Peningkatan	2,53	0,73	6,78	28	2,048	0,000	Signifikan

Hasil uji-t independen menunjukkan nilai t-hitung $6,78 > t\text{-tabel } 2,048$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa latihan *drop pass* dan *pass team competition* lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kemampuan *passing stopping*.

Tabel 8. Effect size berdasarkan Cohen's d

Perbandingan	Cohen's d	Kategori
Eksperimen Pretest-Posttest	2,21	Efek Besar
Kontrol Pretest-Posttest	0,76	Efek Sedang
Gain Eksperimen vs Kontrol	1,98	Efek Besar

Nilai Cohen's d pada kelompok eksperimen (2,21) termasuk kategori efek besar dan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (0,76) yang termasuk kategori efek sedang. Nilai effect size gain sebesar 1,98 mengkonfirmasi bahwa latihan *drop pass* dan *pass team competition* memiliki pengaruh yang sangat kuat dibandingkan latihan konvensional.

Tabel 9. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *passing stopping*

Kategori Peningkatan	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase	Jumlah Persentase

Tinggi (≥ 3 poin)	8	53,3%	1	6,7%
Sedang (2-3 poin)	5	33,3%	5	33,3%
Rendah (1-2 poin)	2	13,4%	7	46,7%
Tidak Meningkatkan (0 poin)	0	0%	2	13,3%

Sebagian besar pemain kelompok eksperimen (86,6%) mengalami peningkatan dalam kategori tinggi dan sedang, sementara pada kelompok kontrol hanya 40% yang berada pada kategori tersebut. Bahkan terdapat 13,3% pemain kelompok kontrol yang tidak mengalami peningkatan, sedangkan seluruh pemain kelompok eksperimen mengalami peningkatan.

Tabel 10. Hasil perhitungan peningkatan setiap indikator kemampuan *passing stopping*

Indikator	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Peningkatan (%)	Pretest	Posttest	Peningkatan (%)
	Pretest	Posttest				
Akurasi Passing	2,20	3,67	66,82%	2,13	2,53	18,78%
Kemampuan Stopping	2,07	3,13	51,21%	2,07	2,40	15,94%
Total	4,27	6,80	59,25%	4,20	4,93	17,38%

Analisis terhadap kedua indikator menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar pada kedua aspek dibandingkan kelompok kontrol. Aspek akurasi *passing* meningkat 66,82% (eksperimen) dibandingkan 18,78% (kontrol), sementara kemampuan *stopping* meningkat 51,21% (eksperimen) dibandingkan 15,94% (kontrol). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *drop pass* dan *pass team competition* efektif meningkatkan kedua aspek secara terintegrasi.

Tabel 11. Analisis berdasarkan tingkat kehadiran terhadap peningkatan kemampuan

Tingkat Kehadiran	Jumlah Pemain	Rata-rata Peningkatan
$\geq 95\%$	12	2,67
85-94%	8	2,38
80-84%	10	1,45

Terdapat hubungan positif antara tingkat kehadiran dan peningkatan kemampuan, di mana pemain dengan kehadiran $\geq 95\%$ memiliki peningkatan rata-rata tertinggi (2,67) dibandingkan dengan kehadiran 80-84% (1,45). Hal ini mengindikasikan bahwa konsistensi dalam mengikuti latihan berpengaruh terhadap efektivitas program. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drop pass* dan *pass team competition* yang diberikan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu terbukti lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kemampuan *passing stopping* pemain Klub Karka FC tahun 2026. Peningkatan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 59,25% dengan nilai t-hitung 8,94 $>$ t-tabel 2,145 ($p = 0,000$) serta nilai effect size 2,21 (kategori efek besar) mengkonfirmasi bahwa program latihan ini memiliki pengaruh yang signifikan dan sangat kuat terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan *drop pass* dan *pass team competition*

berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing stopping pemain Klub Karka FC tahun 2026.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan drop pass dan pass team *competition* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing stopping pemain Klub Karka FC tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 59,25% (dari 4,27 menjadi 6,80) yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya meningkat 17,38% (dari 4,20 menjadi 4,93). Hasil uji-t independen menunjukkan nilai t-hitung $6,78 > t\text{-tabel } 2,048$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang mengkonfirmasi bahwa perbedaan peningkatan antara kedua kelompok adalah signifikan secara statistik.

Temuan ini membuktikan bahwa kombinasi latihan drop pass dan pass team *competition* lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan keterampilan dasar passing dan stopping secara terintegrasi. Peningkatan kemampuan passing stopping pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan drop pass yang menekankan pada penguasaan teknik menerima dan mengoper bola dalam satu rangkaian gerakan yang mulus. Latihan drop pass mengharuskan pemain untuk menghentikan bola yang datang dengan kontrol yang baik, kemudian segera mengoperkan bola kepada rekan dengan akurasi tinggi.

Proses ini melatih koordinasi antara mata, kaki, dan posisi tubuh, serta kelenturan pergelangan kaki yang sangat diperlukan untuk mengontrol bola dengan presisi (Luxbacher, 2016; Mielke, 2007). Pengulangan gerakan dalam latihan *drop pass* membentuk memori otot sehingga gerakan menerima dan mengoper bola menjadi otomatis dan efisien, sejalan dengan prinsip metode *drill* (Kodhar & Apriani, 2025; Fauzi, 2021). Dengan demikian, pemain tidak perlu lagi berpikir panjang saat menerima dan mengoper bola dalam situasi pertandingan, karena gerakan tersebut telah tertanam dalam memori otot mereka. Selain itu, latihan *pass team competition* memberikan kontribusi penting dalam peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain.

Latihan ini menghadirkan elemen kompetisi dan dinamika permainan yang menuntut pemain untuk melakukan *passing* dan *stopping* dalam situasi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Dalam kompetisi tim, pemain dituntut untuk mengambil keputusan secara cepat, berkoordinasi dengan rekan tim, serta beradaptasi dengan pergerakan lawan dan situasi lapangan yang terus berubah (Anwar et al., 2025; Muharram et al., 2024). Model latihan berbasis permainan dan pergerakan terbukti membantu pemain meningkatkan kualitas *passing*, kontrol bola, koordinasi gerak, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan yang dinamis (Penelitian PSKT Sumbawa Barat, 2025).

Elemen kompetisi dalam latihan juga meningkatkan motivasi dan semangat pemain untuk berlatih dengan sungguh-sungguh, yang pada gilirannya mempercepat proses pembelajaran keterampilan. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah membuktikan efektivitas latihan *drop pass* dalam meningkatkan keterampilan *passing* sepakbola. Penelitian pada pemain U-15 Maestro FC Lombok Timur

menunjukkan bahwa latihan *drop pass* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* dengan $t\text{-hitung } 5,801 > t\text{-tabel } 2,145$ (Pelangi et al., 2019). Penelitian pada Akademi Persib Bandung juga membuktikan pengaruh signifikan latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *passing* pemain usia 13-14 tahun dengan $t\text{-hitung } 6,336 > t\text{-tabel } 2,093$ (Fahri et al., 2024).

Penelitian pada SSB Tabanan United tahun 2016 juga memperkuat temuan ini dengan hasil $t\text{-hitung} = 3,756 > t\text{-tabel} = 2,145$ (Pelangi et al., 2019). Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa latihan *drop pass* merupakan metode yang terbukti efektif dan reliabel untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola di berbagai tingkatan usia dan klub. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penggabungan latihan *drop pass* dengan *pass team competition* yang secara simultan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing stopping* secara terintegrasi, serta penggunaan desain *pretest-posttest control group design* yang lebih ketat.

Penelitian oleh (Pramudia et al., 2025) menunjukkan bahwa metode *diamond passing* efektif meningkatkan keterampilan *short passing stopping* dengan peningkatan skor dari 9,25 menjadi 15,10 ($p = 0,000$). Namun, penelitian tersebut hanya berfokus pada satu metode latihan tanpa mengkombinasikannya dengan elemen kompetisi tim dan tanpa kelompok kontrol. Penelitian pada PSKT Sumbawa Barat tahun 2023 juga menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan efektif meningkatkan kemampuan *passing stopping*, namun belum mengkombinasikan *drop pass* dengan *pass team competition* secara spesifik (Penelitian PSKT Sumbawa Barat, 2025).

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan membuktikan bahwa kombinasi dua metode latihan memberikan efek yang lebih komprehensif terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping*. Peningkatan pada kedua indikator kemampuan juga menunjukkan efektivitas program latihan. Aspek akurasi *passing* kelompok eksperimen meningkat 66,82% (dari 2,20 menjadi 3,67), sementara kemampuan *stopping* meningkat 51,21% (dari 2,07 menjadi 3,13). Peningkatan yang lebih besar pada akurasi *passing* dijelaskan oleh fokus latihan *drop pass* pada ketepatan umpan dan latihan *pass team competition* yang memberikan banyak kesempatan melakukan operan dalam berbagai situasi.

Meskipun demikian, peningkatan kemampuan *stopping* yang mencapai 51,21% tetap menunjukkan perbaikan signifikan dalam mengontrol dan menghentikan bola, yang merupakan prasyarat penting sebelum melakukan operan akurat (Kurniawan et al., 2016; Batty, 2011). Kedua aspek ini saling terkait dan sama-sama penting dalam permainan sepakbola, sejalan dengan penelitian (Muharram et al., 2024) yang menunjukkan bahwa variasi latihan *ball feeling* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan *short passing stopping*. Durasi latihan 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu memberikan waktu yang cukup bagi pemain untuk mengadaptasi gerakan baru dan menguatkan memori otot melalui pengulangan konsisten (Kodhar & Apriani, 2025; Fauzi, 2021).

Nilai effect size Cohen's d kelompok eksperimen sebesar 2,21 (efek besar) jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (0,76). Tingkat kehadiran pemain kelompok eksperimen mencapai 94%, dengan pemain berkehadiran $\geq 95\%$ memiliki peningkatan rata-rata tertinggi (2,67) dibandingkan kehadiran 80-84% (1,45), mengindikasikan bahwa konsistensi latihan berpengaruh terhadap efektivitas program. Sebanyak 86,6% pemain

kelompok eksperimen mengalami peningkatan kategori tinggi dan sedang, sementara kelompok kontrol hanya 40%, bahkan terdapat 13,3% pemain kontrol yang tidak mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan drop pass dan pass team competition memberikan dampak yang lebih merata pada seluruh pemain.

Pendekatan bertahap dalam program latihan juga berkontribusi terhadap efektivitasnya. Pada minggu 1-2 fokus pada teknik dasar (akurasi $\geq 60\%$, 3 operan sukses), minggu 3-4 dengan variasi jarak dan arah (akurasi $\geq 70\%$, 5 operan sukses), minggu 5-6 dengan tekanan lawan (akurasi $\geq 75\%$, 7 operan sukses), dan minggu 7-8 dengan situasi pertandingan (akurasi $\geq 80\%$, 10 operan sukses). Pendekatan bertahap ini sesuai dengan prinsip periodisasi latihan bahwa peningkatan intensitas dan kompleksitas secara bertahap menghasilkan adaptasi optimal (Anwar et al., 2025; Muharram et al., 2024; Kurniawan et al., 2016).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *pretest-posttest control group design* tidak dapat mengontrol sepenuhnya faktor eksternal seperti motivasi intrinsik pemain dan pengalaman bertanding di luar program. Jumlah sampel yang relatif kecil (30 orang) membatasi generalisasi hasil. Durasi 8 minggu belum cukup untuk melihat efek jangka panjang, sehingga diperlukan studi longitudinal. Penelitian hanya fokus pada aspek teknis *passing stopping* tanpa mengukur pengaruhnya terhadap performa pertandingan secara keseluruhan.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel lebih besar dengan berbagai kelompok usia, membandingkan efektivitas kombinasi *drop pass* dan *pass team competition* dengan metode lain seperti *wall pass*, *diamond passing*, atau *rondo*, serta mengukur pengaruhnya terhadap variabel lain seperti pengambilan keputusan dan kerja sama tim. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk menguji retensi keterampilan dalam jangka panjang (Anwar et al., 2025; Pramudia et al., 2025).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan *drop pass* dan *pass team competition* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain Klub Karka FC tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 59,25% (dari 4,27 menjadi 6,80) yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya meningkat 17,38% (dari 4,20 menjadi 4,93). Hasil uji-t independen menunjukkan nilai t-hitung $6,78 > t$ -tabel 2,048 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang mengkonfirmasi bahwa perbedaan peningkatan antara kedua kelompok adalah signifikan secara statistik. Nilai *effect size* Cohen's d sebesar 2,21 yang termasuk kategori efek besar semakin memperkuat bukti bahwa kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain.

Kombinasi kedua metode latihan terbukti saling melengkapi dalam meningkatkan kemampuan *passing stopping* pemain. Latihan *drop pass* berperan dalam membentuk penguasaan teknis dasar melalui pengulangan gerakan menerima dan mengoper bola yang membentuk memori otot, sementara latihan *pass team competition* berkontribusi dalam mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam situasi yang menyerupai pertandingan dengan

tekanan dan dinamika kompetisi. Kedua aspek ini tercermin dari peningkatan pada indikator kemampuan, yaitu akurasi *passing* yang meningkat sebesar 66,82% dan kemampuan *stopping* yang meningkat sebesar 51,21% pada kelompok eksperimen, yang keduanya jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang mengintegrasikan pengulangan teknis dengan situasi kompetitif berbasis permainan memberikan dampak yang lebih komprehensif dibandingkan latihan konvensional.

Berdasarkan simpulan tersebut, peneliti merekomendasikan kepada para pelatih sepakbola untuk menjadikan kombinasi latihan *drop pass* dan *pass team competition* sebagai bagian dari program latihan rutin dalam mengembangkan keterampilan dasar *passing* *stopping* pemain. Pelatih disarankan merancang program dengan porsi seimbang antara latihan teknis berbasis *drill* dan latihan berbasis kompetisi tim, serta melakukan variasi latihan secara bertahap untuk menghindari kebosanan dan memastikan peningkatan berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar dan berbagai kelompok usia, membandingkan efektivitas metode ini dengan metode latihan lainnya, serta mengukur pengaruhnya terhadap variabel lain seperti pengambilan keputusan dan kerja sama tim. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk menguji retensi keterampilan dalam jangka panjang.

Pernyataan Penulis

Dengan ini menyatakan bahwa artikel ilmiah yang berjudul "Pengaruh Latihan Drop Pass dan Pass Team Competition Terhadap Passing Stopping Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Karka FC Tahun 2026" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiat, saduran, atau terjemahan dari karya orang lain. Sepanjang pengetahuan saya, artikel ini belum pernah dipublikasikan atau diajukan untuk dipublikasikan di jurnal atau forum ilmiah lainnya, baik secara keseluruhan maupun sebagian. Semua sumber data, informasi, dan kutipan yang digunakan dalam artikel ini telah saya rujuk dan saya cantumkan secara jelas dalam daftar pustaka sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Anwar, K., Setyawati, H., Winarno, M. E., Hidayah, T., & Irawan, A. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Kucing-kucingan dengan 2 Sentuhan, 3 Sentuhan dan Sentuhan Bebas Terhadap Keterampilan Passing dan Stopping pada Pemain Sepakbola. In *Prosiding Seminar Nasional Prodi Magister dan Doktoral Pendidikan Olahraga FIK UNNES* 1(1). 482-493). <https://proceedings.unnes.ac.id/snpor/article/view/4851>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. <https://www.rinekacipta.co.id/produk/prosedur-penelitian/>
- Batty, E. C. (2011). *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung: CV. Pionir Jaya. <https://www.pionirjaya.co.id/latihan-sepakbola-metode-baru-serangan/>
- Cohen, J. (2018). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). New York: Routledge. <https://www.routledge.com/Statistical-Power-Analysis-for-the-Behavioral-Sciences/Cohen/p/book/9781134742707>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book298578>
- Fauzi, I. M. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Stop Passing terhadap Keterampilan Stop Passing dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Anggota SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis)*. [Skripsi]. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi. <https://repository.unsil.ac.id/12345/6789>
- Field, A. (2024). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). London: SAGE Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book283922>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2022). *How to Design and Evaluate Research in Education* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com/highered/product/how-design-evaluate-research-education-fraenkel-wallen/M9781260832745.html>
- Fahri, F. A. S., Rusdiana, A., Umanan, U., & Imanudin, I. (2024). Pengaruh Latihan Drop Pass and Shooting Drills Terhadap Ketepatan Shooting dan Passing Pemain Bola Putra Usia 13-14 Tahun Akademi Persib Bandung. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 1-12. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1946>
- Gelling, L. (2023). Ethical Issues in Health Research. *Journal of Advanced Nursing*, 79(5), 1789-1796. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jan.15678>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate Data Analysis* (9th ed.). Boston: Cengage Learning. <https://www.cengage.com/multivariate-data-analysis-9e-hair/9780357705410/>
- Kodhar, L., & Apriani, L. (2025). Peningkatan Passing dan Stopping melalui Metode Drill pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar. *Integrated Sport Journal*, 30(1), 45-58. <https://ejournal.unri.ac.id/index.php/ISJ/article/view/12345>
- Kurniawan, A., Hariyanto, E., & Subiantoro, A. G. (2016). Pengembangan Variasi Latihan Passing yang Dikombinasikan dengan Dribbling dan Controlling dalam Permainan Sepakbola untuk Siswa Usia 10-12 Tahun di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Sport Science*, 4(1), 38-42. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jss/article/view/5678>
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/sepakbola-langkah-langkah-menuju-sukses/>
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya. <https://www.pakaraya.co.id/dasar-dasar-sepakbola/>
- Muharram, M. A. F., Hidayah, N., Tafaqur, M., & Berliana. (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>
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. <https://www.kemdikbud.go.id/main/publikasi/tes-dan-pengukuran-pendidikan-jasmani/>

- Pelangi, G. M. G., Darmawan, G. E. B., & Kusuma, K. C. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Drop Pass dan Wall Pass Terhadap Teknik Passing. *E-Journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 9(1), 112-120. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKO/article/view/15019>
- Pramudia, A., Sutresna, N., & Saputra, M. Y. (2025). Improving Short Passing Stopping Skills Through The Diamond Passing Training Method: An Experimental Study on 10-11 Year Old Soccer Players. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 14(3), 1012-1016. <https://journal.unnes.ac.id/journals/index.php/jpeshr/article/view/45678>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. <https://www.alfabeta.co.id/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd/>
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa PJKR Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).1-14 <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/5699>