JPPD: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar
ISSN Online : 3165-0112
Volume 03 Nomor 04, Desember 2026

PENGARUH LATIHAN PASSING SEGITIGA TERHADAP KEMAMPUAN PASSING KAKI BAGIAN DALAM SISWA EKSTRAKURIKULER MTs DARUN NAJAH SAMBIKARTO

Andre Irawan[1], Rahmat Syaifudin[2], Nanda Dwicahya[3]
[1,2,3] PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung
andreirwan017@gmail.com, [2]rahmatsyaif7730@gmail.com,
[3]nanda.cahya95@gmail.com

ABSTRACT

Inside-foot passing ability is a fundamental soccer skill that plays an important role in passing accuracy, ball possession, and teamwork. However, students participating in the extracurricular soccer program at MTs Darun Najah Sambikarto demonstrated relatively low passing ability, particularly in directing the ball accurately and controlling kicking force. This study aimed to analyze differences in inside-foot passing ability before and after the implementation of triangle passing training. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest–posttest design was employed. The study involved 30 students selected through total sampling. The intervention consisted of 14 triangle passing training sessions, while data were collected using passing accuracy tests administered before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed-Rank Test with SPSS. The results indicated that the mean passing score increased from 3.93 in the pretest to 6.63 in the posttest, representing an improvement of 2.70 points. The Wilcoxon test yielded a Z value of −5.007 with a significance level of $p < 0.001$, indicating a statistically significant difference between the two measurements. In conclusion, students' inside-foot passing ability improved significantly following triangle passing training. This training method may serve as an alternative for developing fundamental soccer skills, although causal conclusions are limited by the absence of a control group.

Keywords: *Triangle Passing Training; Inside-Foot Passing; Passing Accuracy; Soccer; Extracurricular Activities.*

ABSTRAK

Kemampuan *passing* kaki bagian dalam merupakan salah satu keterampilan dasar sepak bola yang berperan penting dalam ketepatan operan, penguasaan bola, dan kerja sama antarpemain. Namun, kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Darun Najah Sambikarto masih tergolong rendah, terutama dalam aspek ketepatan arah dan pengendalian kekuatan tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kemampuan *passing* kaki bagian dalam sebelum dan sesudah penerapan latihan *passing* segitiga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one-group pretest–posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang ditentukan melalui teknik *total sampling*. Perlakuan diberikan melalui 14 sesi latihan *passing* segitiga, sedangkan pengumpulan data dilakukan menggunakan tes ketepatan *passing* sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji

Wilcoxon Signed-Rank dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor *pretest* sebesar 3,93 menjadi 6,63 pada *posttest*, dengan selisih 2,70 poin. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai Z sebesar −5,007 dengan signifikansi p < 0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua pengukuran. Disimpulkan bahwa kemampuan *passing* kaki bagian dalam siswa meningkat secara signifikan setelah mengikuti latihan *passing* segitiga. Latihan ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pembinaan keterampilan sepak bola, meskipun kesimpulan kausal dibatasi oleh tidak adanya kelompok kontrol.

Kata kunci: Latihan Passing Segitiga; Passing Kaki Bagian Dalam; Ketepatan Passing; Sepak Bola; Ekstrakurikuler.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta aspek sosial peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana dan sistematis. Salah satu bentuk pengembangan keterampilan tersebut adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya sepak bola, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan teknik dan kerja sama dalam permainan. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang membutuhkan penguasaan keterampilan dasar agar setiap pemain mampu berpartisipasi secara efektif dalam situasi pertandingan. Salah satu keterampilan yang memiliki peranan penting adalah *passing* atau mengoper bola. (Utomo & Indarto, 2022) menjelaskan bahwa keterampilan *passing* merupakan komponen fundamental dalam permainan sepak bola yang keberhasilannya ditentukan oleh penguasaan teknik gerak, mulai dari sikap awal, pelaksanaan, hingga gerakan akhir. Keterampilan tersebut perlu dikembangkan melalui proses latihan yang terarah dan berkesinambungan agar siswa mampu melakukan operan secara tepat sesuai dengan kebutuhan permainan. Sejalan dengan hal tersebut, (Triasaputra & Sari, 2025) menekankan pentingnya pengembangan variasi pembelajaran *passing* yang sesuai dengan karakteristik siswa untuk mendukung proses penguasaan keterampilan sepak bola pada jenjang madrasah tsanawiyah.

Kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam menjadi salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola karena berkaitan dengan ketepatan arah operan, pengendalian kekuatan tendangan, dan keberhasilan mempertahankan penguasaan bola. Teknik ini umumnya digunakan untuk melakukan operan jarak pendek dengan memanfaatkan permukaan kaki bagian

dalam sehingga pemain dapat mengarahkan bola menuju rekan satu tim secara lebih terkontrol. Kualitas operan tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan menendang bola, tetapi juga oleh koordinasi gerak, posisi kaki tumpu, perkenaan kaki terhadap bola, dan ketepatan dalam menentukan sasaran. (Kahar et al., 2022) menunjukkan bahwa hasil belajar *passing* menggunakan kaki bagian dalam merupakan aspek keterampilan sepak bola yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan minat belajar siswa. Sementara itu, (Effendy et al., 2022) menemukan bahwa penerapan metode latihan *drill* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler sepak bola. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya proses latihan yang sistematis dan berulang dalam pengembangan keterampilan teknik dasar. Oleh karena itu, pemilihan bentuk latihan yang sesuai menjadi salah satu pertimbangan penting dalam pembinaan sepak bola di lingkungan sekolah.

Permasalahan kemampuan *passing* juga ditemukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Darun Najah Sambikarto, Kecamatan Sekampung, Kabupaten Lampung Timur. Berdasarkan hasil observasi awal pada 18 April 2026, diketahui bahwa dari 14 siswa yang mengikuti pengamatan keterampilan *passing*, hanya satu siswa berada pada kategori baik, tiga siswa termasuk kategori cukup, sedangkan sepuluh siswa lainnya berada pada kategori kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang diamati belum mampu melakukan operan secara optimal. Kesalahan yang ditemukan meliputi arah operan yang kurang tepat, kekuatan tendangan yang belum terkendali, posisi kaki tumpu yang kurang sesuai, serta perkenaan kaki terhadap bola yang belum konsisten. Permasalahan tersebut berpotensi menghambat kelancaran kerja sama dan penguasaan bola ketika siswa mengikuti permainan sepak bola. Selain itu, pelaksanaan latihan yang belum sepenuhnya terstruktur menjadi salah satu kendala dalam pengembangan keterampilan siswa. Kondisi ini memperlihatkan perlunya penerapan variasi latihan yang tidak hanya menekankan pengulangan gerakan, tetapi juga mengembangkan ketepatan sasaran dan koordinasi antarpemain. Permasalahan serupa dikemukakan oleh (Triasaputra & Sari, 2025), yang mengidentifikasi kebutuhan pengembangan variasi pembelajaran *passing* bagi siswa kelas VII MTs sebagai upaya mendukung penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola.

Salah satu alternatif latihan yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah latihan *passing* segitiga (*triangle passing*). Latihan ini menggunakan pola operan yang membentuk segitiga dengan melibatkan perpindahan bola antarpemain melalui arah dan sudut yang bervariasi. (A. A. Pratama, 2021) mengkaji penerapan model latihan *passing triangle* terhadap akurasi operan pada pemain sepak bola usia 10–12 tahun dan menunjukkan bahwa metode tersebut dapat digunakan dalam pengembangan ketepatan *passing*. Secara konseptual, pola latihan segitiga memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan gerakan mengoper, menerima, dan mengarahkan bola secara berulang melalui posisi yang berbeda. Prinsip pengulangan tersebut berkaitan dengan metode *drill* yang digunakan untuk membentuk konsistensi keterampilan gerak. (Effendy et al., 2022) membuktikan bahwa latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler sepak bola. Selanjutnya, (Wiranto et al., 2021) menemukan adanya peningkatan keterampilan *passing* setelah penerapan latihan *passing* segitiga dan *passing zig-zag* pada peserta ekstrakurikuler futsal. Meskipun futsal dan sepak bola memiliki karakteristik permainan yang berbeda, kedua penelitian tersebut memberikan dasar empiris mengenai potensi latihan operan berpola dalam mendukung penguasaan keterampilan teknis. Dengan demikian, latihan *passing* segitiga relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks pembinaan sepak bola tingkat MTs, terutama pada keterampilan operan menggunakan kaki bagian dalam.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan potensi latihan *passing* segitiga dalam meningkatkan keterampilan operan. (Syarif & Tamami, 2024) melaporkan adanya peningkatan kemampuan *passing* melalui model latihan *triangle* pada pemain sekolah sepak bola usia 14–15 tahun. Udin et al. (2025) juga menemukan bahwa latihan *triangle drill* meningkatkan ketepatan *short passing* pemain usia dini, meskipun perbedaannya dengan metode *el rondo drill* tidak signifikan. Hasil serupa dikemukakan oleh (Faizin et al., 2025), yang menunjukkan bahwa latihan *passing* segitiga dan latihan *passing* melewati gerbang sama-sama meningkatkan ketepatan operan tanpa perbedaan efektivitas yang signifikan antarmetode. Bahkan, (Listanto & Ummah, 2026) menemukan bahwa metode *triangle passing* tidak menghasilkan peningkatan yang secara statistik lebih unggul dibandingkan metode konvensional pada pembelajaran sepak bola siswa sekolah

dasar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas relatif latihan *passing* segitiga masih perlu dipahami berdasarkan karakteristik peserta, bentuk latihan, serta konteks pelaksanaannya. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada pemain sekolah sepak bola atau konteks pembelajaran yang berbeda, sehingga masih diperlukan bukti empiris mengenai perubahan kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler tingkat MTs. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kemampuan *passing* kaki bagian dalam sebelum dan sesudah penerapan latihan *passing* segitiga pada siswa ekstrakurikuler MTs Darun Najah Sambikarto. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian pembelajaran gerak dan kepelatihan sepak bola, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam menyusun program latihan keterampilan operan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen (*pre-experimental design*) melalui rancangan *one-group pretest–posttest*. Rancangan tersebut digunakan untuk menganalisis perubahan kemampuan *passing* kaki bagian dalam siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *passing* segitiga. (Arib et al., 2024) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengkaji perubahan variabel terikat setelah pemberian perlakuan secara sistematis. Dalam penelitian ini, latihan *passing* segitiga ditetapkan sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan *passing* kaki bagian dalam merupakan variabel terikat. Pengukuran dilakukan dua kali terhadap kelompok yang sama, yaitu tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan, tanpa melibatkan kelompok kontrol. Rancangan serupa digunakan oleh (Faturohim & Ulinnuha, 2026) dalam penelitian latihan *triangle passing* pada pemain sepak bola usia muda.

Penelitian dilaksanakan di MTs Darun Najah Sambikarto, Kecamatan Sekampung, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung, dengan pelaksanaan latihan di lapangan Desa Sambikarto. Berdasarkan laporan pelaksanaan penelitian, kegiatan berlangsung selama sekitar satu bulan pada semester ganjil tahun

pelajaran 2026/2027. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah tersebut, yaitu sebanyak 30 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenuh (*total sampling*), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Pemilihan teknik ini mempertimbangkan jumlah populasi yang relatif terbatas dan memungkinkan seluruh peserta dilibatkan dalam pengukuran. (Asrulla et al., 2023) menjelaskan bahwa pemilihan teknik sampling perlu disesuaikan dengan karakteristik populasi dan tujuan penelitian agar data yang diperoleh relevan dengan permasalahan yang dikaji.

Instrumen penelitian berupa tes ketepatan *passing* rendah menggunakan kaki bagian dalam dengan sasaran gawang kecil berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter. Peserta melakukan tendangan mendatar dari jarak 9 meter menuju sasaran yang telah ditentukan. Setiap siswa memperoleh 10 kesempatan melakukan *passing*, dengan skor satu untuk setiap tendangan yang sah dan skor nol untuk tendangan yang tidak memenuhi ketentuan. Tendangan dinyatakan sah apabila bola masuk ke bidang sasaran, tidak melambung melewati batas atas gawang, serta memiliki kekuatan yang cukup untuk mencapai garis batas di belakang gawang. Skor akhir merupakan jumlah tendangan sah dari seluruh kesempatan yang diberikan, sehingga rentang skor berada antara 0 dan 10. Deskripsi instrumen dalam penelitian mencantumkan koefisien validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,879. Namun, sumber primer kedua koefisien tersebut masih memerlukan verifikasi sehingga belum dapat dinyatakan sebagai hasil pengujian instrumen pada sampel penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan, observasi lapangan, wawancara, dan dokumentasi, dengan skor *pretest* dan *posttest* sebagai data utama. Prosedur penelitian terdiri atas 16 pertemuan, meliputi satu pertemuan *pretest*, 14 pertemuan perlakuan, dan satu pertemuan *posttest*. Selama perlakuan, 30 siswa dibagi menjadi lima kelompok yang masing-masing beranggotakan enam siswa. Latihan *passing* segitiga dilaksanakan secara bertahap menggunakan variasi jarak 5, 7, dan 10 meter, dengan pengaturan dua sentuhan, arah operan searah maupun berlawanan jarum jam, perpindahan posisi setelah mengoper, serta penggunaan *cone* sebagai sasaran. Kegiatan latihan mencakup pemanasan selama 10–15 menit, latihan inti selama 50–60 menit, dan pendinginan selama 5–

10 menit. Setelah seluruh perlakuan selesai, *posttest* dilaksanakan menggunakan prosedur dan ketentuan penilaian yang sama dengan *pretest*. Penggunaan latihan *triangle passing* dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan juga ditemukan dalam penelitian (Yahya & Sudarmono, 2026).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, skor minimum, skor maksimum, dan selisih hasil *pretest* serta *posttest*. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro–Wilk Test* pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil pengujian yang dilaporkan, data *pretest* dan *posttest* tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan dianalisis menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Nilai signifikansi di bawah 0,05 digunakan sebagai dasar untuk menyatakan adanya perbedaan statistik antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Penggunaan uji Wilcoxon pada data keterampilan *passing* yang tidak berdistribusi normal juga diterapkan oleh (A. R. Pratama & Ridwan, 2026).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian (Results)

Penelitian ini melibatkan 30 siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Darun Najah Sambikarto yang mengikuti rangkaian pengukuran kemampuan *passing* kaki bagian dalam sebelum dan sesudah penerapan latihan *passing* segitiga. Pelaksanaan penelitian terdiri atas 16 pertemuan, yang meliputi satu pertemuan *pretest*, 14 pertemuan latihan, dan satu pertemuan *posttest*. Pengukuran dilakukan menggunakan tes ketepatan *passing* dengan sepuluh kesempatan tendangan menuju sasaran. Data hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan kemampuan siswa setelah menjalani program latihan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor kemampuan *passing* kaki bagian dalam, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Passing Kaki Bagian Dalam

Indikator	Pretest	Posttest
Jumlah siswa	30	30
Total skor	118	199
Rata-rata skor	3,93	6,63
Skor minimum	2	5
Skor maksimum	6	9

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kemampuan *passing* kaki bagian dalam mengalami peningkatan dari 3,93 pada *pretest* menjadi 6,63 pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 2,70 poin. Total skor seluruh siswa meningkat dari 118 menjadi 199, atau bertambah 81 poin. Selain itu, skor minimum meningkat dari 2 menjadi 5, sedangkan skor maksimum meningkat dari 6 menjadi 9. Berdasarkan data individual, seluruh siswa mengalami peningkatan, dengan sembilan siswa memperoleh tambahan 2 poin dan 21 siswa memperoleh tambahan 3 poin. Tidak ditemukan siswa yang mengalami penurunan maupun memperoleh skor yang sama pada kedua pengukuran. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan kemampuan *passing* tidak hanya terjadi pada nilai rata-rata kelompok, tetapi juga tercermin pada perubahan skor setiap siswa setelah mengikuti program latihan.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pengujian normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Pengujian ini digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik distribusi skor kemampuan *passing* pada masing-masing tahap pengukuran. Hasil pengujian normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk

Data	Statistik Shapiro–Wilk	Sig.	Keterangan
Pretest	0,921	0,029	Tidak normal
Posttest	0,913	0,017	Tidak normal

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,029 dan *posttest* sebesar 0,017. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga distribusi skor pada masing-masing pengukuran tidak memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro–Wilk. Dengan mempertimbangkan karakteristik data berpasangan dan distribusi skor yang bersifat diskret, pengujian perbedaan kemampuan sebelum dan

sesudah perlakuan dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Kemampuan Passing Kaki Bagian Dalam

Indikator	Hasil
Negative ranks	0
Positive ranks	30
Ties	0
Mean rank positif	15,5
Sum of ranks positif	465
Z	−5,007
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0,001

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan 30 *positive ranks*, tanpa *negative ranks* maupun *ties*. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh siswa memperoleh skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Nilai statistik Z sebesar −5,007 dengan signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan kemampuan *passing* kaki bagian dalam sebelum dan sesudah latihan ditolak. Hasil tersebut memperkuat temuan deskriptif bahwa terjadi peningkatan kemampuan *passing* kaki bagian dalam setelah siswa mengikuti latihan *passing* segitiga.

Pembahasan (Discussion)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *passing* kaki bagian dalam siswa ekstrakurikuler MTs Darun Najah Sambikarto mengalami peningkatan setelah penerapan latihan *passing* segitiga. Peningkatan rata-rata sebesar 2,70 poin menunjukkan adanya perubahan keterampilan yang terukur melalui tes ketepatan operan. Perubahan tersebut juga tercermin pada seluruh siswa yang mengalami peningkatan skor, dengan selisih individual antara 2 hingga 3 poin. Secara praktis, hasil ini mengindikasikan bahwa setelah mengikuti program latihan, siswa mampu menghasilkan lebih banyak tendangan yang memenuhi kriteria keberhasilan dibandingkan sebelum perlakuan. Temuan tersebut relevan dengan permasalahan awal penelitian, yaitu rendahnya ketepatan operan, kesalahan posisi kaki tumpu, serta kurangnya pengendalian kekuatan tendangan pada siswa. Meskipun demikian, peningkatan skor tes harus dipahami sebagai perubahan kemampuan

dalam kondisi pengukuran yang terstandar, bukan sebagai bukti langsung bahwa seluruh aspek keterampilan bermain sepak bola telah meningkat.

Peningkatan kemampuan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan *passing* segitiga yang mengintegrasikan pengulangan teknik, pengaturan arah operan, dan perpindahan posisi pemain. Dalam pelaksanaannya, siswa dituntut melakukan operan menggunakan kaki bagian dalam dengan memperhatikan posisi tubuh, arah kaki tumpu, titik perkenaan bola, serta penyesuaian kekuatan tendangan terhadap jarak sasaran. Pengulangan gerak memungkinkan siswa memperoleh pengalaman motorik secara konsisten dan memperbaiki pola gerakan yang kurang tepat. Secara teoretis, proses ini sejalan dengan prinsip pembelajaran keterampilan motorik yang menempatkan praktik berulang, ketepatan pelaksanaan gerak, dan umpan balik sebagai komponen penting dalam pembentukan keterampilan. (Subarja et al., 2022) menemukan bahwa penerapan metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* siswa ekstrakurikuler sepak bola. Temuan tersebut mendukung penjelasan bahwa pengulangan latihan yang terstruktur berpotensi membantu siswa mengembangkan konsistensi keterampilan operan.

Karakteristik lain yang dapat menjelaskan peningkatan skor adalah penggunaan variasi latihan secara bertahap. Program latihan dalam penelitian ini menggunakan jarak operan 5, 7, dan 10 meter, dengan variasi dua sentuhan, arah operan searah dan berlawanan jarum jam, serta perpindahan posisi setelah melakukan *passing*. Latihan juga dilengkapi sasaran *cone* untuk mengarahkan operan menuju area tertentu. Variasi tersebut memberikan tuntutan gerak yang berbeda sehingga siswa perlu menyesuaikan koordinasi kaki, arah tubuh, dan kekuatan tendangan terhadap situasi latihan. Latihan dengan jarak pendek memungkinkan siswa memusatkan perhatian pada ketepatan kontak kaki terhadap bola, sedangkan peningkatan jarak memberikan tantangan tambahan dalam mengendalikan kekuatan dan arah operan. Perpindahan posisi setelah mengoper juga menyediakan pengalaman gerak yang lebih dinamis dibandingkan latihan operan dalam posisi tetap. Akan tetapi, karena penelitian ini tidak mengukur koordinasi motorik atau kontrol bola sebagai variabel tersendiri, kontribusi masing-masing komponen latihan terhadap peningkatan skor belum dapat dipastikan secara empiris.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Syarif & Tamami, 2024) yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *passing* melalui penerapan model latihan *passing triangle* pada pemain sekolah sepak bola usia 14–15 tahun. Kesamaan kedua penelitian terletak pada penggunaan pola operan segitiga sebagai bentuk latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar. Namun, penelitian Syarif dan Tamami melibatkan kelompok perlakuan dan pembanding, sedangkan penelitian ini menggunakan satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. (Udin et al., 2025) juga melaporkan bahwa penerapan *triangle drill* dan *el rondo drill* mampu meningkatkan ketepatan *short passing* pemain sepak bola usia dini. Pada penelitian tersebut, kelompok *triangle drill* mengalami peningkatan sebesar 46,81%, sedangkan kelompok *el rondo drill* meningkat sebesar 44,22%, tanpa perbedaan efektivitas yang signifikan secara statistik. Keselarasan temuan ini memperkuat indikasi bahwa latihan berbasis pola operan dapat digunakan sebagai alternatif pengembangan keterampilan *passing* pada kelompok usia sekolah. Perbedaan karakteristik peserta, instrumen, dan desain penelitian menyebabkan besarnya peningkatan antarpenelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung.

Hasil penelitian juga berkaitan dengan temuan (Faizin et al., 2025), yang menunjukkan bahwa latihan *passing* segitiga dan latihan *passing* melewati gerbang sama-sama menghasilkan peningkatan ketepatan operan secara signifikan. Namun, penelitian tersebut tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara efektivitas kedua metode latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan *passing* tidak selalu bergantung pada satu pola latihan tertentu, melainkan dapat diperoleh melalui berbagai bentuk latihan yang memberikan kesempatan pengulangan dan penyesuaian gerak. Pandangan tersebut semakin diperkuat oleh (Listanto & Ummah, 2026), yang menemukan bahwa pembelajaran menggunakan metode *triangle passing* maupun metode konvensional sama-sama meningkatkan hasil belajar *passing* sepak bola, tetapi perbedaan peningkatan antarkelompok tidak signifikan (p = 0,136). Oleh karena itu, hasil penelitian di MTs Darun Najah Sambikarto tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa latihan *passing* segitiga lebih unggul daripada metode lain. Temuan penelitian ini lebih tepat diinterpretasikan sebagai bukti adanya peningkatan keterampilan setelah

pelaksanaan program latihan, dengan efektivitas relatif terhadap metode lain yang masih memerlukan pengujian lebih lanjut.

Ditinjau dari konteks pendidikan jasmani, peningkatan kemampuan *passing* memiliki relevansi praktis terhadap pembinaan keterampilan sepak bola di lingkungan sekolah. Observasi awal di MTs Darun Najah Sambikarto menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang diamati masih menghadapi kesulitan dalam mengarahkan bola menuju sasaran secara tepat. Kondisi tersebut menuntut adanya kegiatan latihan yang disesuaikan dengan tingkat penguasaan teknik siswa. Latihan *passing* segitiga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan program ekstrakurikuler karena dapat diterapkan dalam kelompok kecil, menggunakan peralatan sederhana, dan menyediakan kesempatan praktik yang berulang. Pelatih dapat mengawali latihan dengan jarak relatif dekat, memberikan koreksi terhadap posisi kaki tumpu dan perkenaan bola, kemudian meningkatkan variasi jarak dan pergerakan pemain secara bertahap. Kismono dan Dewi (2021) menekankan bahwa latihan *passing* yang melibatkan penguasaan bola dan penciptaan ruang memiliki keterkaitan dengan keberhasilan permainan sepak bola. Dengan demikian, latihan *passing* segitiga dapat dikombinasikan dengan simulasi permainan agar keterampilan operan yang dipelajari dalam latihan lebih berpeluang diterapkan pada situasi pertandingan.

Kontribusi penelitian ini secara teoretis terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai perubahan keterampilan *passing* kaki bagian dalam setelah penerapan latihan berpola segitiga pada siswa ekstrakurikuler tingkat madrasah tsanawiyah. Penelitian ini memperluas konteks pengkajian latihan *triangle passing* yang sebelumnya juga dilakukan pada pemain sekolah sepak bola dan peserta didik jenjang pendidikan lain. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dan pembina ekstrakurikuler untuk menyusun latihan operan yang sistematis, bertahap, dan berorientasi pada ketepatan sasaran. Namun, penerapannya perlu mempertimbangkan kemampuan awal siswa, jumlah kesempatan praktik, durasi latihan, serta kualitas umpan balik teknik yang diberikan pelatih. Hasil peningkatan skor juga sebaiknya digunakan sebagai bahan evaluasi program latihan, bukan sebagai satu-satunya indikator keberhasilan pembinaan sepak bola.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penggunaan desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan penelitian untuk memastikan bahwa perubahan skor sepenuhnya disebabkan oleh latihan *passing* segitiga. Faktor lain, seperti pengalaman berlatih di luar program, adaptasi terhadap instrumen, dan pengulangan tes, belum dapat dikesampingkan. Kedua, jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang berasal dari satu sekolah membatasi generalisasi temuan pada populasi yang memiliki karakteristik berbeda. Ketiga, instrumen penelitian berfokus pada ketepatan *passing* menuju sasaran statis sehingga belum menggambarkan keterampilan operan dalam situasi pertandingan yang melibatkan tekanan lawan dan pengambilan keputusan. Keempat, penelitian belum melakukan pengukuran lanjutan untuk mengetahui apakah peningkatan kemampuan dapat dipertahankan setelah program berakhir. Oleh karena itu, penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, memperluas jumlah dan karakteristik peserta, serta membandingkan latihan *passing* segitiga dengan metode *drill*, *el rondo*, atau latihan berbasis permainan. Pengukuran keterampilan dalam situasi pertandingan dan tes retensi juga diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas serta keberlanjutan hasil latihan.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *passing* kaki bagian dalam siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs Darun Najah Sambikarto mengalami peningkatan setelah mengikuti latihan *passing* segitiga. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor *pretest* sebesar 3,93 menjadi 6,63 pada *posttest*, dengan selisih sebesar 2,70 poin. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* memperoleh nilai Z sebesar −5,007 dengan signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini mendukung pemanfaatan latihan *passing* segitiga sebagai alternatif pembinaan keterampilan teknik dasar sepak bola melalui pengulangan gerak yang terstruktur. Secara teoretis, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai peningkatan keterampilan *passing* dalam konteks ekstrakurikuler tingkat madrasah tsanawiyah, sedangkan secara praktis dapat menjadi pertimbangan bagi guru dan

pelatih dalam merancang program latihan yang sistematis. Namun, penggunaan desain tanpa kelompok kontrol membatasi penarikan kesimpulan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran retensi keterampilan untuk mengevaluasi efektivitas dan keberlanjutan hasil latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *4*(1), 5497–5511. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8468

Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(3), 26320–26332. https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836

Effendy, A. R., Fallo, I. S., & Ding, O. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Journal Sport Academy*, *1*(1), 47–59. https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.6

Faizin, B. A., Panggraita, G. N., Wijaya, M. R. A., & Putri, M. W. (2025). Pengaruh Latihan Passing Segitiga Dan Passing Melewati Gerbang Terhadap Ketepatan Passing Pada SSB Semut Merah Batang. *Dharmas Journal of Sport*, *5*(2), 111–117. https://doi.org/10.56667/djs.v5i02.1961

Faturohim, R. T., & Ulinnuha, R. A. N. (2026). Pengaruh Latihan Triangle Passing Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepak Bola di SSB Bintang Sumberlawang. *Holistic Journal of Sport Education*, *5*(2), 275–284. https://doi.org/10.52434/penjas.v5i2.43745

Kahar, I., Pandi, A., Jalil, R., & Riswanto, A. H. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Kaki Bagian Dalam. *Jurnal MensSana*, *7*(1), 1–11. https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.1

Listanto, M. V., & Ummah, V. R. (2026). The Effectiveness of the Triangle Passing Method on Soccer Passing Learning Outcomes. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, *7*(2), 468–475. https://doi.org/10.54371/ainj.v7i2.1433

Pratama, A. A. (2021). *Pengaruh Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Pada Atlet Usia 10-12 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Fajar Muda* [Universitas Jenderal Soedirman]. https://repository.unsoed.ac.id/9670/

Pratama, A. R., & Ridwan, M. (2026). Penerapan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *7*(2), 753–761. https://doi.org/10.55081/jurdip.v7i2.6201

Subarja, R., Aminudin, R., & Nasution, N. S. (2022). Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepakbola? *Jurnal Patriot*, *4*(3), 252–260. https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.878

Syarif, A., & Tamami, F. (2024). Pengaruh Model Latihan Passing Triangle Terhadap Passing Di Sekolah Sepakbola Jaya Mandiri Kebumen Usia 14-15. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, *11*(2),

131–138. https://doi.org/10.46368/jpjkr.v11i2.2468

Triasaputra, M. D., & Sari, Z. N. (2025). Pengembangan Variasi Pembelajaran Passing Sepak Bola dengan Metode Drill sebagai Aktivitas Belajar Siswa Kelas VII dalam Mata Pelajaran PJOK di MTsN 2 Malang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *9*(2), 441–459. https://doi.org/10.37058/sport.v9i2.16081

Udin, M. C. A., Priadana, B. W., Aliriad, H., & Putri, W. S. K. (2025). Pengaruh El Rondo drill dan Triangle drill terhadap ketepatan short passing pemain sepakbola usia dini. *Sepakbola*, *5*(1), 38–50. https://doi.org/10.33292/sepakbola.v5i1.356

Utomo, N. P., & Indarto, P. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, *4*(2), 87–94. https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578

Wiranto, E., Prastiwi, B. K., & Fahmi, D. A. (2021). Pengaruh latihan passing segitiga dan passing zig-zag untuk meningkatkan teknik passing pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, *2*(2), 189–194. https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.62

Yahya, S. K., & Sudarmono, M. (2026). Effect of Rectangular and Triangle Passing Training on U-12 Football Passing Ability. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *15*(2), 838–844. https://doi.org/10.15294/active.v15i2.49092