

Pengaruh Latihan Pass Through Traffic Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola

Muhammad Asfar¹, Yulfiras Thariqi²

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: yulfirasthariqi@undikma.ac.id

Received: 06 Agustus 2025; Accepted: 22 September 2025; Published: 30 September 2025
Ed: 2025: 276-287

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab hipotesis bahwa latihan *pass through traffic* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada peserta didik SMP IT Al Mahmud Keli Wohe Bima. Masalah utama penelitian berangkat dari rendahnya ketepatan dan kelancaran *passing* siswa ketika bermain sepak bola, sehingga pola permainan tidak berjalan efektif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 siswa yang mengikuti program latihan dan diukur menggunakan tes *passing-stopping* selama 30 detik. Perlakuan berupa latihan *pass through traffic* diberikan dalam 18 pertemuan selama enam minggu dengan beban latihan meningkat secara bertahap. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji-t berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Hasil pengolahan ulang berdasarkan data mentah pre-test dan post-test menunjukkan bahwa rerata kemampuan *passing* meningkat dari 5,47 menjadi 7,27, dengan selisih rerata 1,80 atau peningkatan 32,93%. Nilai t hitung sebesar 7,93 menunjukkan perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *pass through traffic* efektif meningkatkan kemampuan *passing* karena menyediakan konteks latihan yang menyerupai tekanan permainan, menuntut pemain membaca jalur operan, melakukan tipuan, memilih waktu operan, dan mengeksekusi bola secara cepat serta akurat. Kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan *pass through traffic* sebagai bentuk latihan keterampilan berbasis tekanan ruang dan lawan pasif/aktif untuk pembelajaran *passing* siswa SMP. Hasil penelitian dapat menjadi rujukan guru pendidikan jasmani dan pelatih sekolah dalam mengembangkan latihan *passing* yang kontekstual, progresif, dan mudah diterapkan.

Kata Kunci: Pass Through Traffic; Kemampuan Passing; Sepak Bola; Latihan Teknik; Pendidikan Jasmani.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani yang paling mudah diterima peserta didik karena memiliki karakter permainan yang dinamis, kompetitif, kolektif, dan menuntut kerja sama antarpemain. Dalam konteks pendidikan jasmani, sepak bola tidak hanya dipahami sebagai permainan yang berorientasi pada kemenangan, tetapi juga sebagai media pembelajaran gerak, pengambilan keputusan, disiplin, komunikasi, dan sportivitas. Permainan sepak bola menuntut pemain mampu mengintegrasikan keterampilan motorik, kemampuan kognitif, dan pemahaman taktis dalam situasi yang berubah cepat. Oleh sebab itu, pembelajaran sepak bola di sekolah perlu diarahkan pada latihan yang tidak sekadar mengulang teknik secara terpisah, tetapi juga memberi pengalaman bermain yang menyerupai tuntutan pertandingan. Kajian mutakhir menunjukkan bahwa keterampilan sepak bola berkembang lebih baik ketika pemain terlibat dalam lingkungan latihan yang menuntut persepsi, keputusan, dan eksekusi secara simultan, terutama pada keterampilan yang berkaitan dengan operan, kontrol bola, dan pemecahan masalah permainan (Bergmann et al., 2021; Clemente et al., 2021; Vansteenkiste et al., 2022).

Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan kualitas permainan sepak bola adalah *passing*. *Passing* berfungsi untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, mengubah arah permainan, dan

menciptakan peluang mencetak gol. Pada level sekolah, *passing* menjadi keterampilan fundamental karena hampir seluruh pola permainan membutuhkan kemampuan mengoper bola secara tepat, terukur, dan sesuai waktu. Pemain yang memiliki kemampuan *passing* baik cenderung lebih mudah terlibat dalam kerja sama tim, sedangkan pemain yang kemampuan *passing*-nya rendah sering kehilangan bola, salah memilih arah operan, atau gagal mendukung pola permainan. Dalam kajian analisis permainan modern, keputusan *passing* tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas teknik kaki, tetapi juga oleh jarak lawan, posisi rekan, tekanan waktu, risiko kehilangan bola, dan nilai taktis dari operan yang dipilih (Goes et al., 2022; Merlin et al., 2022). Artinya, latihan *passing* yang efektif perlu melatih ketepatan teknik sekaligus kemampuan membaca situasi.

Permasalahan utama yang menjadi dasar penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *passing* peserta didik SMP IT Al Mahmud Keli Woha Bima. Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga menyampaikan bahwa teknik dasar *passing* masih sulit dipahami dan dikuasai siswa, sehingga berdampak pada kualitas permainan sepak bola di sekolah. Kondisi tersebut terlihat dari lemahnya ketepatan operan, kurangnya kestabilan dalam menahan bola, serta belum optimalnya kemampuan siswa mengoper bola ke arah target dengan cepat. Kesulitan tersebut dapat muncul karena latihan yang diberikan belum sepenuhnya menghubungkan teknik dasar dengan situasi permainan. Apabila peserta didik hanya dilatih mengoper bola secara statis, mereka mungkin mampu melakukan gerakan dasar, tetapi belum tentu mampu mengeksekusinya ketika ada tekanan, jalur operan sempit, atau lawan yang menghalangi. Kajian tentang pembelajaran keterampilan sepak bola menegaskan bahwa desain latihan yang menyerupai permainan dapat memperkuat hubungan antara persepsi visual, pengambilan keputusan, dan eksekusi teknik (Bian et al., 2022; Carlsson et al., 2025; Rumpf et al., 2025).

Dalam literatur kepelatihan sepak bola, berbagai pendekatan telah digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing*, seperti latihan berpasangan, latihan target, *small-sided games*, *rondo*, latihan berbasis ketepatan, serta latihan berbasis tekanan ruang. Latihan berbasis permainan kecil terbukti dapat meningkatkan jumlah sentuhan bola, mempercepat pengambilan keputusan, dan menempatkan pemain pada situasi yang lebih dekat dengan pertandingan (Clemente et al., 2020; Ispyrilidis et al., 2024; Skala & Zemková, 2023). Selain itu, pembatasan sentuhan atau tekanan lawan dapat meningkatkan kebutuhan pemain untuk memindai ruang sebelum menerima bola dan menentukan arah operan secara lebih cepat (Rumpf et al., 2025). Namun, sebagian besar penelitian terkini lebih banyak membahas *small-sided games*, *passing-skill training*, atau pengaruh format lapangan terhadap beban fisik dan taktis. Kajian yang secara spesifik menguji latihan *pass through traffic* sebagai latihan teknik *passing* untuk siswa SMP masih terbatas, khususnya dalam konteks sekolah di daerah.

Latihan *pass through traffic* menjadi solusi yang relevan karena latihan ini menempatkan pemain pada situasi mengoper bola melalui area yang dijaga pemain bertahan. Pemain tidak hanya diminta mengoper bola, tetapi juga melakukan tipuan, menggiring bola secara singkat, mencari celah operan, mengatur waktu pelepasan bola, dan menyesuaikan arah operan agar bola melewati zona pertahanan. Dengan demikian, latihan ini menggabungkan unsur teknik, persepsi ruang, koordinasi, dan keputusan. Bentuk latihan ini sesuai dengan pendekatan berbasis kendala (*constraint-led approach*) karena memanipulasi ruang, lawan, dan target untuk memunculkan perilaku operan yang lebih adaptif. Latihan seperti ini juga dapat mengurangi jarak antara latihan teknik dan kebutuhan permainan nyata, karena siswa belajar bahwa *passing* bukan sekadar menendang bola, tetapi memilih solusi gerak yang paling sesuai dengan situasi (Clemente et al., 2021; Ueda et al., 2023).

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan ilmiah. Pertama, penelitian tentang *passing* pada siswa sekolah sering menggunakan latihan target atau latihan konvensional, sedangkan latihan yang mengintegrasikan tipuan, hambatan, dan jalur operan belum banyak dikaji. Kedua, penelitian terdahulu tentang *small-sided games* lebih banyak menggunakan kelompok usia klub atau atlet, sementara konteks peserta didik SMP masih perlu diperkuat. Ketiga, penelitian yang menggunakan data lokal SMP IT Al Mahmud Keli Woha Bima memberikan ruang untuk memperkaya bukti empiris tentang latihan sepak bola di sekolah berbasis kondisi lapangan dan sumber daya sederhana. Novelty penelitian terletak pada penggunaan latihan *pass through traffic* sebagai model latihan *passing* yang murah, kontekstual, dan berbasis tekanan ruang.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain eksperimen yang mengukur kemampuan subjek sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mengetahui perubahan kemampuan *passing* setelah peserta didik mengikuti latihan *pass through traffic*. Dalam desain ini, seluruh subjek terlebih dahulu melaksanakan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan *passing* sebelum latihan. Setelah itu, subjek mengikuti program latihan *pass through traffic* selama periode tertentu, kemudian melaksanakan tes akhir (*post-test*) menggunakan instrumen yang sama. Selisih antara hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai dasar untuk menilai pengaruh latihan.

Secara konseptual, desain satu kelompok memiliki kelebihan karena sederhana, mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah, dan sesuai untuk menguji efektivitas awal suatu program latihan. Namun, desain ini juga memiliki keterbatasan karena tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh sebab itu, interpretasi hasil perlu difokuskan pada perubahan dalam kelompok yang sama, bukan pada perbandingan dengan metode lain. Untuk meningkatkan ketelitian laporan, penelitian ini menyajikan statistik deskriptif, grafik perubahan, serta uji-t berpasangan berdasarkan data *pre-test* dan *post-test*.

Subjek dan Prosedur

Partisipan penelitian adalah peserta didik SMP IT Al Mahmud Keli Woha Bima yang mengikuti kegiatan sepak bola. Populasi dalam penelitian merupakan peserta didik kelas VIII A berjumlah 50 siswa, sedangkan sampel penelitian berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria utama sampel adalah peserta didik yang mengikuti kegiatan sepak bola, bersedia mengikuti rangkaian latihan, dan dapat mengikuti tes *pre-test* serta *post-test*. Seluruh sampel memperoleh kesempatan tes yang sama, yaitu melakukan aktivitas *passing-stopping* selama 30 detik. Jumlah 30 peserta cukup memadai untuk analisis *pre-test* dan *post-test* sederhana di lingkungan sekolah, meskipun generalisasi ke populasi yang lebih luas tetap perlu dilakukan secara hati-hati.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan tes awal, pemberian perlakuan, dan pelaksanaan tes akhir. Pada tahap persiapan, peneliti menyiapkan perizinan, lokasi, bola, cone, stopwatch, alat tulis, serta lapangan sepak bola SMP IT Al Mahmud Keli Woha Bima. Peneliti juga menyiapkan format pencatatan skor dan petugas pembantu untuk

dokumentasi, pencatatan hasil, dan koordinasi sampel. Setelah semua perlengkapan tersedia, peserta didik diarahkan mengikuti pre-test kemampuan *passing*.

Perlakuan berupa latihan *pass through traffic* dilaksanakan selama sekitar enam minggu. Program latihan terdiri atas 18 pertemuan latihan inti ditambah pertemuan pre-test dan post-test. Latihan dilakukan pada sore hari pukul 16.00-18.00 dengan beban latihan meningkat bertahap. Pada awal program, latihan dilakukan dengan 1 set dan 3 repetisi. Pada minggu berikutnya, jumlah set meningkat menjadi 2, 3, 4, dan akhirnya 5 set, sedangkan repetisi berkisar 3-4 kali dengan *recovery* 1 menit. Progresi ini menunjukkan adanya prinsip peningkatan beban secara bertahap agar peserta didik memperoleh stimulus latihan yang lebih menantang tanpa mengabaikan pemulihan.

Latihan *pass through traffic* dilakukan dalam kelompok kecil. Area latihan ditandai menggunakan cone yang membentuk zona pertahanan. Pemain bertugas mengoper bola melewati zona tersebut menuju rekan di sisi lain, sedangkan pemain bertahan berupaya menghalau jalur operan. Pengoper tidak diperkenankan masuk ke zona pertahanan, sehingga harus menggunakan gerak tipuan, kontrol bola, dan pemilihan waktu yang tepat untuk menciptakan jalur operan. Setelah program selesai, peserta kembali melaksanakan post-test dengan prosedur yang sama seperti pre-test.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah tes sepak/mengoper dan menahan bola (*passing-stopping test*). Tes ini bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola secara berulang dalam batas waktu 30 detik. Alat yang digunakan meliputi bola, stopwatch, tembok atau papan sasaran, cone, dan garis tembak. Testi berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran. Pada aba-aba "ya", testi mulai menyepak bola ke sasaran, kemudian menahan bola pantul di belakang garis tembak. Aktivitas dilakukan bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri selama 30 detik. Apabila bola keluar dari area tes, peserta menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Skor diperoleh dari jumlah kegiatan menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik. Gerakan dinyatakan tidak sah apabila bola ditahan atau disepak di depan garis, atau peserta hanya menggunakan satu kaki saja. Instrumen ini relevan karena mengukur dua komponen utama *passing* dalam permainan, yaitu kemampuan mengoper bola dan kemampuan mengontrol bola pantul untuk melanjutkan operan berikutnya. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan skor menunjukkan bahwa peserta lebih mampu melakukan rangkaian *passing-stopping* secara cepat, stabil, dan sah.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan jumlah sampel, rerata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, selisih rerata, dan persentase peningkatan. Analisis inferensial dilakukan menggunakan uji-t berpasangan karena data berasal dari subjek yang sama dan diukur dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif diterima. Selain itu, penelitian ini menambahkan ukuran efek *Cohen's dz* untuk memperjelas kekuatan perubahan dalam desain berpasangan.

HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan data pre-test dan post-test kemampuan *passing* peserta didik SMP IT Al Mahmud Keli Woha Bima. Data mentah menunjukkan bahwa seluruh peserta

mengikuti dua kali pengukuran dengan waktu tes 30 detik. Tabel 1 menyajikan ringkasan statistik deskriptif. Rerata pre-test sebesar 5,47 dengan standar deviasi 1,20, sedangkan rerata post-test sebesar 7,27 dengan standar deviasi 1,31. Selisih rerata sebesar 1,80 poin atau meningkat 32,93% dari kondisi awal. Nilai minimum meningkat dari 3 pada pre-test menjadi 5 pada post-test, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 7 menjadi 10. Perubahan ini menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada peserta dengan kemampuan tinggi, tetapi juga terlihat pada peserta dengan skor awal rendah.

Tabel 1. Statistik deskriptif kemampuan passing sebelum dan sesudah latihan

Pengukuran	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum	Selisih mean	Peningkatan
Pre-test	30	5,47	1,20	3	7	-	-
Post-test	30	7,27	1,31	5	10	1,80	32,93%

Gambar 2 memperlihatkan perbedaan rerata kemampuan *passing* antara pre-test dan post-test. Visualisasi tersebut memperjelas bahwa setelah mengikuti latihan *pass through traffic*, kemampuan peserta dalam melakukan *passing-stopping* selama 30 detik mengalami peningkatan. Kenaikan rerata sebesar 1,80 poin cukup bermakna secara praktis karena tes dilakukan dalam durasi singkat. Dalam permainan sepak bola sekolah, peningkatan ini dapat mencerminkan bertambahnya kecepatan mengeksekusi operan, kemampuan menahan bola pantul, dan kesiapan melakukan operan berikutnya.



Gambar 2. Grafik rerata skor pre-test dan post-test kemampuan passing

Tabel 2 menyajikan data individu peserta. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor. Beberapa peserta meningkat satu poin, sedangkan beberapa lainnya mengalami peningkatan lebih besar, seperti Aidil Arayan, Fandri, Lukmanul Hakim, M. Diki Arya, M. Ghazi Al Fathan, dan M. Wira Al Malik. Peningkatan yang bervariasi menunjukkan bahwa respons peserta terhadap latihan tidak sepenuhnya sama. Hal ini wajar dalam pembelajaran keterampilan karena peserta memiliki kemampuan awal, motivasi, koordinasi, pengalaman bermain, dan konsistensi latihan yang berbeda. Namun secara umum, arah perubahan menunjukkan pola positif.

Uji-t berpasangan dilakukan untuk mengetahui apakah peningkatan tersebut bermakna secara statistik. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar 7,93 dengan derajat kebebasan 29. Nilai ini berada di atas t tabel pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Artinya, terdapat pengaruh signifikan latihan *pass through traffic* terhadap kemampuan *passing* peserta didik. Ukuran efek *Cohen's dz* sebesar 1,45 menunjukkan efek yang besar. Dengan demikian, peningkatan yang terjadi bukan hanya tampak secara deskriptif, tetapi juga cukup kuat secara statistik dan praktis.

Tabel 3. Hasil uji-t berpasangan kemampuan passing

Variabel	Mean pre-test	Mean post-test	Mean selisih	SD selisih	t hitung	df	Cohen's dz	Keterangan
Kemampuan passing	5,47	7,27	1,80	1,24	7,93	29	1,45	Signifikan

Hasil ini sejalan dengan asumsi bahwa latihan *pass through traffic* memberi rangsangan teknis dan perseptual yang relevan dengan kebutuhan *passing*. Dalam latihan ini, peserta tidak hanya berhadapan dengan target statis, tetapi juga harus memperhatikan hambatan, jalur operan, dan momentum pelepasan bola. Temuan tersebut diperkuat oleh literatur yang menyatakan bahwa latihan sepak bola berbasis kendala ruang dan tekanan lawan dapat meningkatkan kualitas keputusan, tindakan teknis, dan efisiensi operan (Bergmann et al., 2021; Clemente et al., 2021; Merlin et al., 2022; Rumpf et al., 2025). Oleh karena itu, latihan *pass through traffic* dapat dipandang sebagai bentuk latihan yang sesuai untuk pembelajaran *passing* di sekolah karena mudah diterapkan, membutuhkan alat sederhana, dan tetap menghadirkan unsur permainan.

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa latihan *pass through traffic* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *passing* peserta didik SMP IT Al Mahmud Keli Woha Bima. Secara empiris, peningkatan rerata dari pre-test ke post-test memperlihatkan bahwa peserta mampu melakukan lebih banyak rangkaian *passing-stopping* yang sah dalam waktu 30 detik setelah mengikuti program latihan. Secara rasional, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan yang menempatkan peserta pada situasi teknis dan taktis secara bersamaan. Dalam latihan *pass through traffic*, siswa tidak hanya menendang bola ke sasaran, tetapi juga harus menemukan celah di antara hambatan atau pemain bertahan, mengatur arah bola, melakukan tipuan, dan memutuskan kapan operan dilepaskan. Situasi ini lebih kompleks dibandingkan latihan *passing* statis karena pemain dituntut menggabungkan kontrol bola, orientasi tubuh, persepsi ruang, dan koordinasi gerak.

Dari perspektif pembelajaran motorik, peningkatan keterampilan terjadi ketika peserta memperoleh kesempatan mengulang gerakan dalam konteks yang relevan dengan tugas permainan. Pengulangan yang dilakukan dalam latihan ini tidak bersifat mekanis sepenuhnya, melainkan mengandung variasi karena jalur operan, posisi lawan, dan keputusan pemain dapat berubah. Variasi tersebut penting karena *passing* dalam pertandingan tidak pernah terjadi dalam kondisi yang benar-benar sama. Pemain harus menyesuaikan kekuatan operan, arah bola, dan waktu pelepasan berdasarkan jarak rekan dan tekanan lawan. Literatur tentang desain latihan sepak bola menunjukkan bahwa latihan yang mempertahankan informasi permainan lebih berpotensi meningkatkan adaptasi keterampilan dibandingkan latihan teknik yang terlalu terpisah dari konteks pertandingan (Bergmann et al., 2021; Clemente et al., 2021).

Secara fisiologis dan neuromotorik, latihan yang dilakukan selama enam minggu dengan peningkatan set secara bertahap juga memberi stimulus terhadap koordinasi, irama gerak, dan kestabilan eksekusi. Peningkatan beban dari 1 set hingga 5 set memperbanyak kesempatan peserta untuk melakukan pengulangan operan dalam kondisi terarah. Pengulangan ini dapat memperkuat pola gerak kaki bagian dalam, stabilitas tumpuan, dan kontrol bola setelah pantulan. Karena instrumen tes menuntut peserta menyepak dan menahan bola secara bergantian selama 30 detik, maka latihan yang

memperbanyak pengalaman mengoper dan menerima bola secara berulang menjadi sangat relevan dengan tuntutan tes. Dengan kata lain, peningkatan hasil bukan hanya akibat bertambahnya frekuensi latihan, tetapi juga karena kesesuaian antara bentuk latihan, kemampuan yang dikembangkan, dan instrumen pengukuran.

Hasil penelitian ini mendukung berbagai temuan terdahulu yang menyatakan bahwa latihan berbasis permainan, kendala ruang, dan tekanan situasional dapat meningkatkan kualitas teknik sepak bola. Clemente et al. (2021) melalui kajian sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi *small-sided games* dapat memberi dampak pada eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda. Walaupun latihan *pass through traffic* bukan *small-sided games* penuh, latihan ini memiliki prinsip serupa, yaitu memodifikasi ruang, menambahkan hambatan, dan memaksa pemain mengambil keputusan. Clemente et al. (2020) juga menegaskan bahwa permainan kecil memengaruhi perilaku taktis dan dinamika kolektif karena pemain harus terus menyesuaikan posisi dan keputusan. Dalam konteks penelitian ini, peserta harus menyesuaikan arah operan agar bola melewati zona pertahanan, sehingga proses belajar tidak hanya berpusat pada teknik menendang.

Temuan ini juga selaras dengan penelitian tentang pembatasan sentuhan dan tekanan permainan. Rumpf et al. (2025) menjelaskan bahwa keterbatasan waktu dan ruang dalam sepak bola mendorong pemain menggunakan operan satu atau dua sentuhan untuk mempertahankan penguasaan bola. Meskipun latihan *pass through traffic* tidak secara eksplisit membatasi jumlah sentuhan, tekanan untuk menemukan celah operan mendorong pemain melakukan kontrol dan operan secara lebih cepat. Carlsson et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan keterampilan passing dan bentuk permainan kecil sama-sama dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi tendangan kaki bagian dalam pada pemain muda. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa peningkatan *passing* membutuhkan kombinasi latihan teknik dan konteks permainan.

Dari sisi pengambilan keputusan, Merlin et al. (2022) menjelaskan bahwa kesulitan *passing* dipengaruhi oleh berbagai determinan seperti posisi lawan, jarak operan, dan peluang keberhasilan. Goes et al. (2022) menambahkan bahwa keputusan *passing* dalam sepak bola dapat dianalisis sebagai keseimbangan antara risiko dan keuntungan. Latihan *pass through traffic* secara praktis melatih aspek ini karena peserta harus memilih kapan jalur operan cukup aman untuk ditembus. Jika operan dilepaskan terlalu cepat tanpa membaca celah, bola mudah dihalau. Jika terlalu lambat, peluang operan tertutup. Oleh karena itu, latihan ini dapat memperkuat kemampuan peserta memahami bahwa *passing* adalah tindakan teknis sekaligus keputusan taktis.

Namun, terdapat pula perbedaan antara temuan penelitian ini dan beberapa hasil penelitian sebelumnya. Beberapa kajian tentang latihan berbasis permainan menunjukkan bahwa respon teknis dapat sangat bervariasi antarindividu dan antarsesi (Clemente et al., 2022). Hal tersebut juga tampak dalam penelitian ini, karena peningkatan antar peserta tidak sama. Sebagian peserta meningkat satu poin, sedangkan beberapa lainnya meningkat tiga hingga empat poin. Variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan awal, kehadiran, motivasi, pengalaman bermain, dan aktivitas di luar sesi latihan. Selain itu, Dambroz et al. (2022) menegaskan bahwa kelelahan fisik dapat memengaruhi performa pemain sepak bola. Dalam latihan yang berlangsung sore hari dan dilakukan berulang, faktor kelelahan mungkin memengaruhi kemampuan beberapa peserta untuk memperoleh peningkatan maksimal. Oleh sebab itu, meskipun hasil keseluruhan signifikan, interpretasi tetap perlu mempertimbangkan perbedaan respons individu.

Perbedaan lain berkaitan dengan desain penelitian. Banyak penelitian mutakhir menggunakan kelompok kontrol, desain acak, perangkat pelacakan, atau analisis teknis-taktis yang lebih rinci

(Ispyrilidis et al., 2024; Skala & Zemková, 2023). Sementara itu, penelitian ini menggunakan desain satu kelompok. Desain ini cukup untuk menunjukkan perubahan sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi belum dapat sepenuhnya mengeliminasi pengaruh faktor lain seperti latihan tambahan, adaptasi terhadap tes, atau peningkatan motivasi. Karena itu, temuan penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai bukti awal bahwa *pass through traffic* efektif dalam konteks sekolah, bukan sebagai klaim bahwa latihan ini lebih unggul dibandingkan semua metode lainnya.

Secara teoretis, efektivitas latihan *pass through traffic* dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan. Prinsip ini menyatakan bahwa adaptasi keterampilan akan lebih kuat apabila latihan menyerupai tuntutan keterampilan yang akan digunakan. Dalam sepak bola, *passing* yang efektif tidak dilakukan dalam ruang kosong, tetapi dalam situasi lawan berusaha menutup jalur bola. Latihan *pass through traffic* menyediakan tuntutan tersebut melalui zona pertahanan yang harus ditembus oleh operan. Peserta belajar bahwa operan yang baik tidak hanya tepat secara arah, tetapi juga harus cukup cepat, kuat, dan ditempatkan pada waktu yang benar.

Latihan ini juga sesuai dengan prinsip *representative learning design*, yaitu desain latihan yang mempertahankan informasi penting dari situasi pertandingan. Informasi tersebut mencakup posisi lawan, ruang kosong, target rekan, dan tekanan waktu. Ketika peserta berlatih dalam situasi yang memuat informasi tersebut, mereka mengembangkan hubungan persepsi-aksi yang lebih fungsional. Vansteenkiste et al. (2022) menekankan pentingnya strategi visual dalam tes passing pemain muda. Pemain yang mampu memindai lingkungan dan mengarahkan perhatian ke informasi relevan akan lebih siap melakukan operan. Dalam *pass through traffic*, pemain harus melihat posisi pemain bertahan dan rekan penerima sebelum mengoper, sehingga latihan ini berpotensi memperkuat kebiasaan visual tersebut.

Dari perspektif perkembangan peserta didik SMP, latihan ini juga sesuai karena bersifat sederhana, kompetitif, dan menantang. Peserta usia sekolah menengah pertama umumnya membutuhkan latihan yang tidak monoton agar motivasi belajar tetap tinggi. Latihan *pass through traffic* memberi unsur permainan karena ada tantangan melewati zona pertahanan. Tantangan ini dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan konsentrasi peserta. Trecroci et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan yang menggabungkan aspek fisik dan kognitif pada pemain muda dapat mendukung performa gerak dan kemampuan berpikir cepat. Walaupun penelitian tersebut berfokus pada SAQ, prinsip yang sama berlaku: keterampilan sepak bola berkembang ketika latihan menuntut gerak cepat dan keputusan cepat secara bersamaan.

Secara perkembangan teknik, latihan *pass through traffic* dapat memperbaiki tiga unsur. Pertama, teknik kaki bagian dalam, karena peserta harus mengoper bola secara akurat melalui celah. Kedua, kualitas kontrol bola sebelum mengoper, karena pemain sering perlu melakukan sentuhan awal untuk menyiapkan arah operan. Ketiga, *timing* operan, karena bola harus dilepaskan ketika jalur terbuka. Ketiga unsur ini menjadi dasar kemampuan *passing* dalam permainan. Jika latihan dilaksanakan secara progresif, pemain dapat bergerak dari tahap penguasaan gerak dasar menuju tahap aplikasi dalam situasi permainan. Progresi set dalam penelitian mencerminkan prinsip ini, karena beban latihan meningkat secara bertahap sehingga peserta memperoleh tantangan yang lebih tinggi seiring waktu.

Implikasi praktis utama penelitian ini adalah bahwa guru pendidikan jasmani dan pelatih sekolah dapat menggunakan latihan *pass through traffic* sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Latihan ini tidak membutuhkan alat mahal. Cone, bola, garis pembatas,

dan area lapangan kecil sudah cukup untuk menjalankannya. Guru dapat mengatur tingkat kesulitan dengan mengubah ukuran zona pertahanan, jumlah pemain bertahan, jarak pengoper, jumlah sentuhan, atau target operan. Untuk peserta pemula, zona dapat dibuat lebih lebar dan pemain bertahan bersifat pasif. Untuk peserta yang lebih terampil, zona dapat dipersempit, pemain bertahan lebih aktif, atau operan harus dilakukan dengan kaki non-dominan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, latihan ini dapat ditempatkan setelah pemanasan dan latihan teknik dasar singkat. Misalnya, guru terlebih dahulu mengajarkan posisi kaki tumpu, perkenaan kaki bagian dalam, arah pandangan, dan sikap tubuh saat menerima bola. Setelah itu, peserta masuk ke latihan *pass through traffic* agar teknik yang baru dipelajari segera diterapkan dalam situasi kontekstual. Pendekatan ini membantu siswa memahami fungsi teknik, bukan hanya bentuk gerakannya. Guru juga dapat menggunakan latihan ini sebagai permainan kelompok kecil dengan skor, misalnya setiap operan yang berhasil menembus zona pertahanan memperoleh satu poin. Sistem skor dapat meningkatkan motivasi dan memberi umpan balik langsung kepada peserta.

Bagi pelatih sekolah, latihan ini juga dapat menjadi bagian dari periodisasi teknik sederhana. Pada minggu awal, fokus diarahkan pada akurasi operan dan kontrol bola. Pada minggu tengah, fokus diarahkan pada tipuan dan pemilihan waktu. Pada minggu akhir, fokus diarahkan pada kecepatan eksekusi dan transisi setelah mengoper. Dengan demikian, latihan *pass through traffic* tidak hanya meningkatkan skor tes, tetapi juga membangun perilaku bermain yang lebih efektif. Hal ini relevan dengan tuntutan sepak bola modern yang menempatkan *passing* sebagai sarana mempertahankan penguasaan bola dan mengatur tempo permainan.

Meskipun demikian, penerapan hasil penelitian perlu memperhatikan beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga penelitian berikutnya perlu membandingkan *pass through traffic* dengan latihan passing konvensional, *rondo*, atau *small-sided games*. Kedua, instrumen hanya mengukur jumlah *passing-stopping* dalam 30 detik, belum mengukur kualitas keputusan dalam pertandingan sesungguhnya. Ketiga, faktor kehadiran, motivasi, kondisi fisik, dan latihan di luar program belum dikontrol secara ketat. Keempat, sampel berasal dari satu sekolah, sehingga generalisasi perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen terkontrol, sampel lebih besar, video analisis, serta indikator performa permainan seperti akurasi operan dalam pertandingan, jumlah kehilangan bola, dan keberhasilan operan progresif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *pass through traffic* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada peserta didik SMP IT Al Mahmud Keli Woha Bima. Peningkatan rerata skor dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih mampu melakukan rangkaian mengoper dan menahan bola secara sah dalam waktu 30 detik setelah mengikuti program latihan. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan bermakna, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, latihan *pass through traffic* dapat dinyatakan efektif sebagai bentuk latihan teknik *passing* berbasis tekanan ruang dan hambatan. Secara substansial, efektivitas latihan ini dapat dipahami karena *pass through traffic* tidak hanya melatih gerakan mengoper bola, tetapi juga membiasakan peserta membaca jalur operan, melakukan kontrol awal, memilih waktu pelepasan bola, serta menyesuaikan arah dan kekuatan operan. Karakter tersebut membuat latihan lebih kontekstual dibandingkan latihan

operan statis. Bagi pembelajaran sepak bola di sekolah, temuan ini memberi kontribusi praktis bahwa peningkatan teknik dasar dapat dilakukan melalui latihan sederhana, murah, dan mudah dimodifikasi, tetapi tetap menyerupai situasi permainan.

REKOMENDASI

Guru pendidikan jasmani disarankan menggunakan latihan *pass through traffic* sebagai variasi pembelajaran *passing* sepak bola, terutama ketika peserta didik masih kesulitan mengoper bola secara akurat dalam situasi permainan. Latihan dapat dimulai dengan jarak pendek, zona pertahanan lebih lebar, dan intensitas rendah, kemudian dinaikkan secara bertahap dengan mempersempit ruang, menambah tekanan lawan, atau membatasi jumlah sentuhan. Pelatih sekolah juga dapat mengintegrasikan latihan ini ke dalam sesi latihan teknik mingguan untuk memperkuat kemampuan operan, kontrol bola, dan pengambilan keputusan. Peserta didik perlu diarahkan agar tidak hanya mengejar jumlah operan, tetapi juga memperhatikan kualitas gerak, posisi tubuh, pandangan sebelum mengoper, serta penggunaan kedua kaki secara seimbang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, dan indikator performa yang lebih luas. Selain tes *passing-stopping*, penelitian lanjutan dapat menilai akurasi operan dalam permainan kecil, keberhasilan operan di bawah tekanan, serta kontribusi latihan terhadap kerja sama tim. Dengan cara tersebut, bukti tentang efektivitas *pass through traffic* dapat diperkuat dan dikembangkan untuk berbagai jenjang usia dan konteks pembinaan sepak bola sekolah.

REFERENSI

- Ben Kahla, A., Elghoul, Y., Ammar, A., Masmoudi, L., Trabelsi, K., Glenn, J. M., & Dahmen, R. (2022). Bilateral training improves agility and accuracy for both preferred and non-preferred legs in young soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 129(6), 1804-1825. <https://doi.org/10.1177/00315125221124373>
- Bergmann, F., Gray, R., Wachsmuth, S., & Höner, O. (2021). Perceptual-motor and perceptual-cognitive skill acquisition in soccer: A systematic review on the influence of practice design and coaching behavior. *Frontiers in Psychology*, 12, 772201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772201>
- Bian, C., Ali, A., Nassis, G. P., & Li, Y. (2022). Repeated interval Loughborough Soccer Passing Tests: An ecologically valid motor task to induce mental fatigue in soccer. *Frontiers in Physiology*, 12, 803528. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.803528>
- Carlsson, T., Broman, J., Isberg, J., & Carlsson, M. (2025). Passing-skill training vs. small-sided games for improvement of side-foot kick accuracy among youth female soccer players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1506563. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563>
- Castillo-Rodríguez, A., Durán-Salas, Á., Giménez, J. V., Onetti-Onetti, W., & Suárez-Arrones, L. (2023). The influence of pitch dimensions during small-sided games to reach match physical and physiological demands on the youth soccer players. *Sensors*, 23(3), 1299. <https://doi.org/10.3390/s23031299>
- Ciocca, G., Tessitore, A., Mandorino, M., & Tschann, H. (2022). A video-based tactical task does not elicit mental fatigue and does not impair soccer performance in a subsequent small-sided game. *Sports*, 10(3), 31. <https://doi.org/10.3390/sports10030031>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*, 134, 109710. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Clemente, F. M., Aquino, R., Praça, G. M., Rico-González, M., Oliveira, R., Silva, A. F., Sarmento, H., & Afonso, J. (2022). Variability of internal and external loads and technical/tactical

- outcomes during small-sided soccer games: A systematic review. *Biology of Sport*, 39(3), 647-672. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2022.107016>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Dambroz, F., Clemente, F. M., & Teoldo, I. (2022). The effect of physical fatigue on the performance of soccer players: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(7), e0270099. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270099>
- Díaz-García, J., Ponce-Bordón, J. C., Moreno-Gil, A., Rubio-Morales, A., López-Gajardo, M. Á., & García-Calvo, T. (2023). Influence of scoring systems on mental fatigue, physical demands, and tactical behavior during soccer large-sided games. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2087. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032087>
- Ellis, M., Myers, T., Taylor, R., Morris, R., & Akubat, I. (2022). The dose-response relationship between training-load measures and changes in force-time components during a countermovement jump in male academy soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(11), 1634-1641. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0107>
- Goes, F., Schwarz, E., Elferink-Gemser, M., Lemmink, K., & Brink, M. (2022). A risk-reward assessment of passing decisions: Comparison between positional roles using tracking data from professional men's soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(3), 372-380. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1944660>
- Ispyrilidis, I., Gourgoulis, V., & Mitrotasios, M. (2024). Physical performance and technical-tactical aspects in 4 vs. 4 small-sided games across various field formats among professional soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 482-487. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02059>
- Julianto, M. S., Hendrawan, D., Nugroho, A., & Sari, D. M. (2022). Perbandingan pengaruh model latihan el rondo dengan model latihan small sided games terhadap ketepatan passing sepakbola pemain usia 16-18 tahun. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i1.717>
- Kryściak, J., Podgórski, T., Chmura, P., Konefał, M., Chmura, J., Brazaitis, M., Modric, T., & Andrzejewski, M. (2023). Effects of short bout small-sided game training on acid-base balance markers in youth male soccer players. *Scientific Reports*, 13, 3510. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30646-4>
- Leão, C., González-Fernández, F. T., Ceylan, H. İ., Clemente, F. M., Nobari, H., Camões, M., & Cancela Carral, J. M. (2022). Dehydration, wellness, and training demands of professional soccer players during preseason. *BioMed Research International*, 2022, 8054449. <https://doi.org/10.1155/2022/8054449>
- Listanto, V., & Muhtarom, D. (2025). The effect of small sided games training on passing accuracy in SSB Star Soccer Kuningan players. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 90-96. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.4059>
- M. Al Ghani, Aspar, M., & Yulianingsih, I. (2022). Penerapan metode latihan small side games terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(2), 47-56. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1933>
- Mandorino, M., Tessitore, A., Coustou, S., Riboli, A., & Lacome, M. (2024). A new approach to comparing the demands of small-sided games and soccer matches. *Biology of Sport*, 41(3), 15-28. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2024.132989>
- Matos, R., Moreira, C., Alves, E., Teixeira, J. E., Rodrigues, F., Monteiro, D., Antunes, R., & Forte, P. (2023). Tactical knowledge by decision making and motor efficiency of young football

- players in different playing positions during a three-a-side small-sided game. *Behavioral Sciences*, 13(4), 310. <https://doi.org/10.3390/bs13040310>
- Merlin, M., Pinto, A., Almeida, A. G., Moura, F. A., Torres, R. S., & Cunha, S. A. (2022). Classification and determinants of passing difficulty in soccer: A multivariate approach. *Science and Medicine in Football*, 6(4), 483-493. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1986227>
- Permana, D. A., Kusnanik, N. W., Nurhasan, & Raharjo, S. (2022). A six-week plyometric training program improves explosive power and agility in professional athletes of East Java. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 510-515. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.08>
- Putra, S., Emral, Arsil, & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rabano-Muñoz, A., Suarez-Arrones, L., Requena, B., & Asian-Clemente, J. A. (2023). Internal and external loads of young elite soccer players during defensive small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 87, 179-188. <https://doi.org/10.5114/jhk/162027>
- Rumpf, M. C., Jäger, J., Altmann, S., & Lochmann, M. (2025). Touch restriction during small-sided games in soccer: Effects on physiological, physical and technical and tactical performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1705921. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1705921>
- Sariati, D., Hammami, R., Zouhal, H., Clark, C. C. T., Nebigh, A., Chtara, M., Gaied Chortane, S., Hackney, A. C., Souissi, N., Granacher, U., & Ben Ounis, O. (2021). Improvement of physical performance following a 6-week change-of-direction training program in elite youth soccer players of different maturity levels. *Frontiers in Physiology*, 12, 668437. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.668437>
- Skala, F., & Zemková, E. (2023). Neuromuscular and perceptual-cognitive response to 4v4 small-sided game in youth soccer players. *Frontiers in Physiology*, 14, 1260096. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1260096>
- Trecroci, A., Cavaggioni, L., Rossi, A., Moriondo, A., Merati, G., Nobari, H., Ardigò, L. P., & Formenti, D. (2022). Effects of speed, agility and quickness training programme on cognitive and physical performance in preadolescent soccer players. *PLOS ONE*, 17(12), e0277683. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277683>
- Ueda, L. S. C., Milistetd, M., Praça, G. M., da Maia, G. S. G., da Silva, J. F., & Borges, P. H. (2023). Impact of the number of players on the emergence of creative movements in small-sided soccer games: A systematic review emphasizing deliberate practice. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253654>
- Vansteenkiste, P., Lenoir, M., Krejtz, I., & Krejtz, K. (2022). Visual strategies of young soccer players during a passing test - A pilot study. *Journal of Eye Movement Research*, 15(1), 3. <https://doi.org/10.16910/jemr.15.1.3>
- Zlojutro, N., Eler, S., Joksimovic, M., Eler, N., Marković, S., & Kukrić, A. (2023). Kinematic parameters and metabolic power in elite soccer players: A small-sided and large-sided games comparison. *Frontiers in Physiology*, 14, 1150713. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1150713>