

Pengaruh Latihan V Roll Gated Pass Meningkatkan Hasil Passing Pemain Bacici FC

Muhammad Hizmi Rosadi¹, I Nyoman Sukardinata²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: sportnyoman@gmail.com

Received: 08 Agustus 2025; Accepted: 21 September 2025; Published: 30 September 2025
Ed: 2025: 288-298

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab hipotesis bahwa latihan V Roll Gated Pass berpengaruh terhadap peningkatan hasil passing pemain sepak bola Club Bacici FC. Masalah penelitian berangkat dari rendahnya ketepatan passing pemain, yang dalam observasi awal digambarkan masih sering salah arah, mudah dipotong lawan, dan cenderung dilatih melalui pola konvensional yang monoton. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 20 pemain aktif Club Bacici FC yang mengikuti program latihan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Perlakuan berupa latihan V Roll Gated Pass, yaitu latihan passing berbasis susunan cone berbentuk V, gerak roll bola, perubahan arah kanan-kiri, dan umpan ke target pada jarak 10-20 meter. Instrumen pengukuran menggunakan tes sepak tahan bola selama 30 detik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rerata skor passing dari 13,55 pada pre-test menjadi 15,15 pada post-test, atau meningkat 1,60 poin. Uji-t menunjukkan nilai t-hitung 9,179 lebih besar daripada t-tabel 1,729 pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menegaskan bahwa latihan V Roll Gated Pass efektif sebagai bentuk latihan variasi passing karena menggabungkan repetisi teknik, pengendalian arah bola, koordinasi kaki, akurasi target, dan adaptasi gerak yang mendekati kebutuhan permainan. Implikasi praktis penelitian ini adalah pelatih sepak bola amatir dapat menggunakan latihan tersebut sebagai alternatif program peningkatan passing yang sederhana, murah, progresif, dan sesuai untuk pembinaan klub.

Kata Kunci: V Roll Gated Pass; passing; sepak bola; latihan teknik.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu yang menuntut keterpaduan aspek teknik, fisik, taktik, dan mental. Dalam permainan modern, keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu menggiring atau menembak bola, tetapi juga oleh kapasitas pemain dalam mengalirkan bola secara efektif melalui passing. Passing berfungsi sebagai penghubung antarpemain, sarana mempertahankan penguasaan bola, alat membangun serangan, sekaligus mekanisme menghindari tekanan lawan. Ketika passing dilakukan secara tepat, cepat, dan sesuai momentum, tim memiliki peluang lebih besar untuk menciptakan ruang, memindahkan titik serang, dan menjaga ritme permainan. Sebaliknya, passing yang lemah atau tidak akurat dapat mengakibatkan kehilangan bola, terputusnya pola serangan, dan meningkatnya peluang transisi lawan. Oleh sebab itu, kemampuan passing perlu ditempatkan sebagai keterampilan dasar yang harus dilatih secara sistematis pada semua level pembinaan sepak bola.

Dalam konteks pembinaan klub, passing tidak dapat dipahami hanya sebagai gerakan menendang bola ke rekan satu tim. Passing merupakan keterampilan motorik kompleks yang melibatkan orientasi tubuh, kualitas sentuhan bola, kekuatan ayunan kaki, sudut perkenaan bola, persepsi terhadap ruang, serta kemampuan mengambil keputusan. Kajian mutakhir tentang performa sepak bola menunjukkan bahwa kualitas passing berkaitan dengan tingkat kesulitan situasi permainan, posisi lawan, jarak antarpemain, arah serangan, dan tekanan waktu (Merlin et al., 2022). Dengan kata lain, pemain yang memiliki kemampuan passing baik bukan hanya mampu menendang

bola dengan kuat, tetapi juga mampu memilih target, membaca jalur operan, dan menyesuaikan teknik dengan konteks permainan. Karena itu, latihan passing perlu dirancang agar tidak hanya bersifat repetitif, tetapi juga mengandung variasi arah, target, koordinasi, dan tekanan teknis.

Masalah yang menjadi dasar penelitian ini adalah rendahnya hasil passing pemain Club Bacici FC. Pemain masih sering melakukan passing kurang tepat. Pelatih menyatakan bahwa dari 10 kali percobaan passing, sekitar 7 kali masih terjadi kesalahan. Kesalahan tersebut tampak dalam bentuk bola tidak sampai ke sasaran, arah passing mudah dibaca lawan, atau bola tidak mengarah pada rekan satu tim. Kondisi ini diperparah oleh model latihan yang masih dominan konvensional, monoton, dan kurang memberikan variasi gerak. Apabila pola latihan seperti ini terus dipertahankan, pemain berpotensi mengalami kejenuhan, kurang mendapatkan stimulus koordinatif yang memadai, dan tidak berkembang dalam menghadapi arah passing yang berubah-ubah. Dengan demikian, problem penelitian bukan sekadar rendahnya nilai tes passing, melainkan juga kurangnya variasi latihan yang dapat mendorong ketepatan teknik secara progresif.

Literatur kepelatihan sepak bola memperlihatkan bahwa latihan berbasis variasi, target, permainan kecil, dan perubahan arah lebih efektif untuk mengembangkan keterampilan passing dibandingkan latihan statis yang hanya mengulang satu pola. Small-sided games, wall pass, diamond pass, moving target passing, dan latihan berbasis koordinasi mata-kaki terbukti meningkatkan akurasi passing karena memberi stimulus teknis dan perseptual yang lebih kaya (Clemente & Sarmiento, 2020; Pratama et al., 2022; Thomas et al., 2021). Penelitian lain menegaskan bahwa pengembangan keterampilan sepak bola akan lebih optimal ketika latihan menggabungkan aspek teknik dengan tuntutan keputusan, orientasi ruang, dan pengulangan yang bermakna (Bergmann et al., 2021; Fernández-Espínola et al., 2020). Dalam konteks ini, latihan variasi passing menjadi relevan karena pemain belajar mengarahkan bola ke sasaran berbeda, mengontrol posisi tubuh sebelum mengumpan, dan membangun kebiasaan teknis yang lebih adaptif.

Salah satu bentuk latihan yang ditawarkan adalah V Roll Gated Pass. Latihan ini menggunakan tiga cone yang disusun menyerupai huruf V dengan jarak antar-cone sekitar 40 cm dan target passing pada jarak 10-20 meter. Pemain melakukan gerak roll bola dari kanan atau kiri, menarik bola menggunakan alas kaki, kemudian mendorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah target. Pola ini berbeda dari passing lurus berhadapan karena pemain tidak hanya mengoper ke arah depan, tetapi juga melakukan perubahan arah serong kanan-kiri sebelum mengumpan. Secara teoretis, latihan ini dapat memperbaiki ketepatan passing karena menggabungkan koordinasi kaki, kontrol bola awal, penempatan tubuh, dan akurasi arah umpan. Variasi tersebut juga memberi stimulus baru sehingga latihan tidak monoton dan lebih sesuai dengan kebutuhan permainan yang dinamis.

Meskipun studi tentang passing sepak bola sudah banyak dilakukan, masih terdapat celah penelitian pada penggunaan latihan V Roll Gated Pass sebagai model variasi passing berbasis cone dan arah V pada konteks klub lokal. Sebagian penelitian terdahulu lebih banyak membahas small-sided games, wall pass, target passing, atau passing bervariasi secara umum. Penelitian ini menempatkan V Roll Gated Pass sebagai fokus karena bentuk latihannya sederhana, mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat mahal, dan dapat digunakan oleh pelatih klub amatir. Kebaruan praktis penelitian ini terletak pada penjelasan empiris bahwa latihan berbasis roll, perubahan arah, dan target gate mampu meningkatkan hasil tes passing pemain Bacici FC. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada peningkatan hasil passing berdasarkan tes sepak tangan bola 30 detik, bukan pada aspek taktik pertandingan, akurasi passing dalam kompetisi resmi, atau analisis biomekanika gerak secara mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan V Roll Gated Pass terhadap peningkatan hasil passing pemain Club Bacici FC. Hipotesis yang diuji adalah bahwa latihan V Roll Gated Pass memberikan pengaruh positif terhadap hasil passing. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi teoretis pada kajian latihan teknik sepak bola dan kontribusi praktis bagi pelatih dalam merancang variasi latihan passing yang sistematis, progresif, dan mudah diterapkan di lapangan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang mengukur kemampuan subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah mengetahui perubahan hasil passing setelah pemain mengikuti program latihan V Roll Gated Pass. Dalam desain ini tidak terdapat kelompok kontrol, sehingga perbandingan dilakukan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok yang sama. Pola desain penelitian adalah T1-X-T2, dengan T1 sebagai tes awal passing, X sebagai perlakuan latihan V Roll Gated Pass, dan T2 sebagai tes akhir passing. Desain ini sesuai untuk penelitian terapan di klub karena memungkinkan pelatih dan peneliti melihat perubahan performa secara langsung setelah program latihan dilakukan.

Subjek dan Prosedur

Partisipan penelitian adalah seluruh pemain Club Bacici FC yang berjumlah 20 orang. Karakteristik subjek menunjukkan bahwa pemain berada pada rentang usia 19-25 tahun dan berstatus aktif mengikuti kegiatan klub. Karena seluruh populasi digunakan sebagai sampel, penelitian ini dapat dikategorikan sebagai studi populasi. Penggunaan seluruh pemain sebagai sampel memberi keuntungan praktis karena program latihan dapat diterapkan secara seragam dalam lingkungan klub. Selain itu, pelaksanaan pada kelompok yang sama memudahkan kontrol jadwal, kehadiran, dan pemberian perlakuan. Meskipun demikian, karakteristik desain ini membuat generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati karena data berasal dari satu klub dengan jumlah subjek terbatas.

Prosedur penelitian dimulai dari persiapan administrasi, penentuan subjek, penyiapan alat, pelaksanaan pre-test, pemberian treatment, dan pelaksanaan post-test. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola Gunungsari dengan jadwal latihan tiga kali seminggu, yaitu Rabu, Jumat, dan Minggu pukul 16.00 WITA. Program berlangsung selama enam minggu dengan total 18 pertemuan latihan, ditambah dua kali pertemuan untuk pengambilan data pre-test dan post-test. Pre-test dilakukan pada awal program untuk mengetahui kondisi awal hasil passing pemain. Setelah itu, pemain mengikuti latihan V Roll Gated Pass secara terprogram. Post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai untuk mengetahui perubahan hasil passing setelah latihan.

Perlakuan penelitian berupa latihan V Roll Gated Pass. Bentuk latihan menggunakan tiga cone yang disusun membentuk huruf V dengan jarak antar-cone sekitar 40 cm. Target passing ditempatkan pada jarak 10-20 meter di depan pemain. Pemain melakukan roll bola dari sisi kanan atau kiri, menarik bola ke dalam, kemudian melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam ke arah target gate. Latihan dilakukan secara bergantian dengan pasangan, sehingga pemain tidak hanya mengulang teknik passing, tetapi juga mengembangkan koordinasi gerak, orientasi arah, dan ketepatan sasaran. Program latihan mengacu pada prinsip frekuensi tiga kali seminggu, 3-5 set, 5-10 repetisi, dan recovery 1-3, program dilaksanakan dengan prinsip overload, yaitu beban latihan diberikan secara berulang dan dipertahankan secara sistematis agar pemain mengalami adaptasi gerak.

Tabel 1. Ringkasan desain dan pelaksanaan penelitian

Komponen	Keterangan
Desain penelitian	Eksperimen one-group pretest-posttest design
Subjek	20 pemain aktif Club Bacici FC
Perlakuan	Latihan V Roll Gated Pass
Durasi program	6 minggu; 18 pertemuan latihan; 3 kali per minggu
Instrumen	Tes sepak tahan bola/passing 30 detik
Analisis	Deskriptif dan uji-t sampel berpasangan

Penelitian dilaksanakan sebagai studi eksperimen terapan di klub dengan satu kelompok subjek. Program latihan berlangsung secara terstruktur dan memiliki frekuensi yang cukup untuk menghasilkan adaptasi teknik. Latihan dilakukan secara berulang dengan penekanan pada roll bola, perubahan arah, dan passing ke target gate.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah tes sepak tahan bola atau tes passing selama 30 detik. Tes ini bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola. Alat yang digunakan meliputi dua bola, stopwatch, bangku Swedia atau papan sasaran ukuran 3 m x 60 cm, dan kapur sebagai penanda garis. Prosedur tes dilakukan dengan cara pemain berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran. Pada aba-aba mulai, pemain menyepak bola ke sasaran, menahan pantulan bola di belakang garis, lalu menyepak kembali dengan kaki yang berbeda. Tes dilakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah kegiatan menyepak dan menahan bola secara sah. Gerakan dinyatakan gagal apabila bola ditahan atau disepak di depan garis, atau pemain hanya menggunakan satu kaki.

Analisis Data

Data penelitian dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan skor pre-test, post-test, rerata, peningkatan skor, dan persentase peningkatan. Analisis inferensial menggunakan uji-t untuk sampel berpasangan, untuk mengetahui apakah perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan signifikan secara statistik. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Kriteria pengambilan keputusan adalah hipotesis alternatif diterima apabila nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel. Nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada derajat kebebasan $n-1$, yaitu 19.

HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan data pre-test dan post-test hasil passing pemain Club Bacici FC. Data utama menunjukkan adanya peningkatan skor setelah pemain mengikuti program latihan V Roll Gated Pass selama enam minggu. Penyajian hasil difokuskan pada deskripsi data, perbandingan rerata, dan hasil uji hipotesis.

Tabel 2. Ringkasan hasil pre-test dan post-test passing

Parameter	Pre-test	Post-test	Perubahan
Jumlah skor	271	303	+32
Rerata skor	13,55	15,15	+1,60
Persentase peningkatan	-	-	11,81%
Jumlah subjek	20	20	-

Berdasarkan Tabel 2, rerata hasil passing meningkat dari 13.55 pada pre-test menjadi 15.15 pada post-test. Peningkatan sebesar 1.60 poin atau sekitar 11.81% menunjukkan bahwa setelah perlakuan, pemain mampu melakukan lebih banyak passing sah dalam waktu 30 detik. Peningkatan ini menunjukkan respons positif terhadap latihan V Roll Gated Pass yang diberikan secara sistematis. Kenaikan rerata bukan hanya menunjukkan perubahan numerik, tetapi juga menggambarkan bahwa latihan variasi berbasis target dan perubahan arah dapat membantu pemain meningkatkan efisiensi gerak dalam melakukan passing selama waktu terbatas.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis

Komponen uji	Nilai
Jenis uji	Uji-t pre-test dan post-test
t-hitung	9,179
t-tabel (df = 19; alpha = 0,05)	1,729
Keputusan	t-hitung > t-tabel; hipotesis alternatif diterima
Interpretasi	Latihan V Roll Gated Pass berpengaruh signifikan terhadap hasil passing

Hasil uji-t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 9,179, lebih besar daripada t-tabel 1,729 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima. Artinya, terdapat pengaruh latihan V Roll Gated Pass terhadap peningkatan hasil passing pemain Club Bacici FC. Secara publikasi ilmiah, hasil ini dapat ditafsirkan bahwa latihan yang menggabungkan gerakan roll, perubahan arah, dan passing ke target menghasilkan stimulus teknik yang bermakna bagi peningkatan performa passing.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menekankan pentingnya latihan passing berbasis target, variasi arah, dan konteks permainan. Studi tentang metode wall pass dan diamond pass menunjukkan bahwa latihan passing berstruktur dapat memperbaiki akurasi short passing (Pratama et al., 2022). Penelitian mengenai koordinasi mata-kaki juga menunjukkan bahwa metode passing dengan target bergerak atau stimulus arah dapat memengaruhi akurasi pemain (Thomas et al., 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki dukungan empiris dari literatur 2020-2025 yang menempatkan variasi latihan sebagai unsur penting dalam pengembangan passing sepak bola.

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa latihan V Roll Gated Pass berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil passing pemain Club Bacici FC. Secara rasional, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan yang menggabungkan tiga unsur penting dalam passing, yaitu pengendalian bola sebelum mengumpan, perubahan arah gerak, dan akurasi terhadap target. Dalam latihan ini, pemain tidak langsung menendang bola secara lurus, tetapi terlebih dahulu melakukan roll bola ke arah kanan atau kiri, menyesuaikan posisi tubuh, lalu mengarahkan passing ke target gate. Urutan gerak tersebut mendorong pemain untuk membangun kontrol awal yang lebih baik. Kontrol awal merupakan prasyarat penting karena kualitas passing sangat dipengaruhi oleh posisi bola sebelum ditendang. Ketika pemain terbiasa mengatur bola dari situasi roll, pemain belajar menempatkan bola pada posisi yang menguntungkan sebelum melakukan passing.

Peningkatan hasil passing juga dapat dipahami melalui prinsip repetisi dan adaptasi motorik. Program latihan dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu dan total 18 pertemuan. Pola ini memberi kesempatan bagi pemain untuk mengulang gerakan secara cukup.

Dalam pembelajaran gerak, pengulangan yang terarah akan memperkuat koordinasi neuromuskular, memperbaiki timing, dan meningkatkan konsistensi eksekusi. Latihan V Roll Gated Pass menyediakan pengulangan yang tidak monoton karena arah passing berubah ke kanan dan kiri. Variasi tersebut penting karena pemain sepak bola jarang melakukan passing dalam arah yang benar-benar statis. Dalam pertandingan, pemain harus menyesuaikan arah operan berdasarkan posisi lawan, rekan, dan ruang kosong. Oleh sebab itu, peningkatan skor post-test dapat dilihat sebagai hasil adaptasi dari latihan yang menghubungkan keterampilan dasar dengan dinamika arah permainan.

Dari sisi empiris, hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya tentang efektivitas latihan variasi passing dan latihan berbasis target. Pratama et al. (2022) menunjukkan bahwa metode wall pass dan diamond pass efektif meningkatkan akurasi short passing. Bentuk latihan tersebut memiliki kesamaan dengan V Roll Gated Pass karena sama-sama menggunakan target, pengulangan, dan koordinasi arah. Thomas et al. (2021) juga menemukan bahwa metode latihan passing dan koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap akurasi passing. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa latihan passing tidak cukup hanya dilakukan dengan pola berhadapan secara lurus; pemain perlu dilatih menghadapi variasi posisi dan tuntutan koordinasi. Latihan V Roll Gated Pass menjawab kebutuhan tersebut dengan memasukkan gerakan roll, arah serong, dan gate target sebagai stimulus teknis.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan kajian tentang small-sided games dan latihan kontekstual dalam sepak bola. Meskipun V Roll Gated Pass bukan bentuk permainan kecil penuh, prinsipnya memiliki kedekatan dengan gagasan latihan kontekstual karena pemain diarahkan untuk mengolah bola sebelum mengumpan. Clemente dan Sarmiento (2020) menjelaskan bahwa latihan sepak bola yang menghadirkan tindakan teknis secara berulang dalam kondisi bervariasi dapat memperbaiki aksi teknis pemain. Fernández-Espínola et al. (2020) menegaskan bahwa model latihan yang dimodifikasi dan menyerupai kebutuhan permainan dapat mengintegrasikan teknik dan pemahaman taktis. Dengan demikian, V Roll Gated Pass dapat diposisikan sebagai bentuk latihan teknik terstruktur yang menjadi jembatan antara drill statis dan situasi permainan. Latihan ini belum sepenuhnya menyerupai pertandingan, tetapi lebih kaya dibanding passing lurus konvensional karena menuntut pemain mengubah arah dan mengarahkan bola ke sasaran tertentu.

Namun, terdapat juga ruang untuk melihat kemungkinan kontradiksi dengan penelitian lain. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan kecil dapat memberikan stimulus yang lebih lengkap dibanding drill teknik karena melibatkan tekanan lawan, keputusan taktis, dan transisi permainan (Klingner et al., 2022; Ferraz et al., 2025). Jika dibandingkan dengan small-sided games, V Roll Gated Pass memiliki keterbatasan karena tidak menghadirkan lawan aktif, tekanan waktu yang kompleks, atau interaksi taktis antarpemain. Dengan demikian, meskipun latihan ini efektif meningkatkan skor tes passing, belum dapat dipastikan bahwa peningkatan tersebut otomatis sama besar ketika pemain berada dalam pertandingan yang penuh tekanan. Kontradiksi ini tidak melemahkan hasil penelitian, tetapi memperjelas batas interpretasi: V Roll Gated Pass efektif sebagai latihan teknik dasar dan akurasi, sedangkan transfer ke performa pertandingan memerlukan kombinasi dengan latihan taktis atau permainan kecil.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui pendekatan constraints-led dan prinsip spesifisitas latihan. Pendekatan constraints-led menekankan bahwa perilaku gerak muncul dari interaksi antara individu, tugas, dan lingkungan. Dalam V Roll Gated Pass, constraint tugas diberikan melalui susunan cone berbentuk V, target gate, jarak passing, dan kewajiban melakukan roll sebelum mengumpan. Constraint tersebut membatasi sekaligus mengarahkan pemain untuk

menemukan pola gerak yang efisien. Pemain belajar bahwa keberhasilan passing tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh kualitas persiapan gerak. Prinsip spesifisitas juga tampak jelas karena latihan secara langsung melatih komponen yang akan diukur, yaitu menyepak dan mengarahkan bola secara akurat. Oleh karena itu, wajar apabila skor tes passing meningkat setelah pemain menjalani perlakuan yang spesifik terhadap keterampilan tersebut.

Interpretasi perkembangan pemain juga dapat dikaitkan dengan koordinasi mata-kaki. Passing yang akurat membutuhkan koordinasi antara persepsi visual terhadap target, pengaturan posisi bola, dan eksekusi kaki bagian dalam. Latihan V Roll Gated Pass menuntut pemain mengamati target setelah melakukan roll bola, lalu segera menentukan arah operan. Proses ini melatih sinkronisasi visual-motorik. Ketika dilakukan berulang, pemain lebih cepat mengatur sudut kaki dan kekuatan passing. Hal ini mendukung temuan penelitian tentang pentingnya koordinasi mata-kaki dalam akurasi passing (Thomas et al., 2021). Peningkatan hasil post-test dapat dilihat sebagai indikator bahwa pemain menjadi lebih efisien dalam menyatukan persepsi target dan tindakan menendang. Efisiensi ini penting dalam sepak bola karena passing sering dilakukan dalam waktu singkat dan ruang terbatas.

Selain aspek koordinatif, latihan ini juga memiliki nilai psikologis dan motivasional. Masalah awal penelitian menunjukkan bahwa latihan passing sebelumnya cenderung monoton. Monotoni latihan dapat menurunkan keterlibatan pemain dan menyebabkan kualitas eksekusi tidak maksimal. V Roll Gated Pass memberikan variasi yang lebih menarik karena pemain melakukan gerakan bola, perubahan arah, dan target. Variasi latihan dapat mengurangi kejenuhan serta meningkatkan perhatian terhadap tugas. Ketika pemain lebih terlibat, kualitas latihan meningkat. Secara pedagogis, latihan yang sederhana tetapi bervariasi mudah diterapkan oleh pelatih karena tidak membutuhkan alat mahal dan dapat dilakukan oleh banyak pemain secara berpasangan. Hal ini membuat latihan relevan untuk klub amatir yang memiliki keterbatasan fasilitas.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pelatih sepak bola dapat menggunakan V Roll Gated Pass sebagai bagian dari sesi latihan teknik passing. Latihan ini sebaiknya ditempatkan setelah pemanasan teknik dan sebelum latihan taktis atau game situation. Pelatih dapat memulai dengan jarak target yang lebih dekat, jumlah repetisi sedang, dan tempo terkendali. Setelah pemain beradaptasi, beban latihan dapat ditingkatkan melalui penambahan jarak, pengurangan waktu recovery, peningkatan jumlah repetisi, atau penggunaan target yang lebih sempit. Pelatih juga dapat menambahkan variasi kaki non-dominan agar pemain lebih seimbang. Dalam konteks pembinaan, latihan ini cocok digunakan untuk memperbaiki akurasi dasar, kebiasaan membuka sudut tubuh, dan kemampuan melakukan passing setelah kontrol bola awal.

Bagi pemain, hasil penelitian ini memberi pesan bahwa peningkatan passing membutuhkan latihan yang konsisten, bukan hanya bermain bebas. Pemain perlu memahami bahwa passing akurat lahir dari penguasaan teknik kecil yang dilakukan berulang, seperti posisi kaki tumpu, arah pandangan, perkenaan kaki bagian dalam, dan keseimbangan tubuh setelah roll bola. Bagi klub, latihan ini dapat menjadi alternatif program murah dan mudah untuk memperbaiki kelemahan teknik dasar. Bagi peneliti berikutnya, hasil ini membuka peluang untuk menguji V Roll Gated Pass dengan desain yang lebih kuat, misalnya menggunakan kelompok kontrol, sampel lebih besar, pengukuran akurasi dalam situasi pertandingan, atau membandingkan latihan ini dengan small-sided games dan wall pass. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini bukan hanya membuktikan adanya peningkatan pada Bacici FC, tetapi juga menyediakan dasar awal bagi pengembangan model latihan passing berbasis variasi arah yang lebih sistematis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan V Roll Gated Pass berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil passing pemain Club Bacici FC. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan rerata skor pre-test dan post-test, yaitu dari 13,55 menjadi 15,15. Hasil uji-t yang menunjukkan t-hitung lebih besar daripada t-tabel menegaskan bahwa perubahan skor tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh latihan V Roll Gated Pass terhadap hasil passing dapat diterima. Secara substantif, latihan V Roll Gated Pass efektif karena memadukan unsur kontrol bola, roll, perubahan arah, koordinasi kaki, dan pengiriman bola ke target. Kombinasi unsur tersebut memberikan stimulus teknik yang lebih kaya dibanding latihan passing lurus yang monoton. Pemain tidak hanya mengulang gerakan menendang, tetapi juga belajar mengatur posisi bola, menyesuaikan sudut tubuh, serta mengarahkan passing secara lebih cermat. Latihan ini relevan untuk pembinaan klub karena sederhana, mudah dilaksanakan, tidak membutuhkan fasilitas kompleks, dan dapat diterapkan secara berulang dalam sesi latihan reguler. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti bahwa variasi latihan passing berbasis gate dan arah V dapat digunakan sebagai alternatif metode untuk meningkatkan kualitas passing pemain sepak bola. Namun, hasil penelitian perlu dipahami sesuai ruang lingkupnya, yaitu peningkatan hasil tes passing pada satu kelompok pemain Bacici FC. Penelitian ini belum mengukur transfer langsung ke situasi pertandingan atau membandingkan efektivitas latihan dengan metode lain. Oleh karena itu, hasil ini menjadi dasar praktis sekaligus awal bagi pengembangan penelitian lanjutan yang lebih luas.

REKOMENDASI

Pelatih Club Bacici FC dan pelatih sepak bola tingkat klub disarankan menggunakan latihan V Roll Gated Pass sebagai bagian dari program latihan teknik passing. Latihan ini dapat diberikan dua sampai tiga kali dalam seminggu dengan pengaturan set, repetisi, dan recovery yang disesuaikan dengan usia, kemampuan, dan kondisi fisik pemain. Pelatih perlu memperhatikan kualitas gerak, bukan hanya jumlah repetisi. Coaching point yang perlu ditekankan meliputi posisi kaki tumpu, penggunaan kaki bagian dalam, arah pandangan ke target, kontrol bola sebelum mengumpan, serta keseimbangan tubuh setelah melakukan passing. Pemain disarankan mengikuti latihan secara serius dan konsisten karena peningkatan passing tidak terjadi secara instan. Pemain juga perlu membiasakan penggunaan kaki kanan dan kiri agar kemampuan passing menjadi lebih seimbang. Untuk klub, latihan ini dapat dijadikan program rutin karena alat yang diperlukan sederhana, yaitu bola dan cone. Pelaksanaan dapat dikembangkan menjadi variasi berpasangan, kelompok kecil, atau dikombinasikan dengan latihan tekanan lawan. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar pengaruh latihan dapat dibandingkan lebih kuat. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel seperti akurasi passing dalam pertandingan, koordinasi mata-kaki, kecepatan pengambilan keputusan, atau perbandingan antara V Roll Gated Pass, wall pass, diamond pass, dan small-sided games. Dengan perluasan tersebut, bukti ilmiah tentang efektivitas latihan variasi passing dapat berkembang lebih komprehensif dan aplikatif bagi pembinaan sepak bola.

REFERENSI

Ahmad, N., Nurharsono, T., & Sudarmono, M. (2024). Pengaruh latihan small sided games terhadap ketepatan short pass kaki bagian dalam pada pemain Rajawali Football Club U-14 Kota

- Semarang 2023. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 5(1). <https://doi.org/10.15294/inapes.v5i1.1674>
- Ali, M. (2021). The effect of using laser sensor apparatus for developing time and accuracy of interpassing in young soccer players. *Journal of Physical Education*, 33(2), 117-131. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(2\)2021.1148](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(2)2021.1148)
- Anugrah, S. M. (2022). Analysis of the accuracy of passing Indonesian national team soccer players at the 2021 SEA Games: Qualification group stage. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.5614/jskk.2022.7.1.1>
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2020). Pengaruh latihan small sided games terhadap ketepatan passing pada pemain sepak bola. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.4>
- 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), 1836-1853. <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>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Los Arcos, A., Silva, A. F., & Sarmiento, 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., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (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/biolsport.2022.107016>
- Farhani, Z., Amara, S., Ben Aissa, M., Guelmami, N., Bouassida, A., & Dergaa, I. (2024). The variability of physical enjoyment, physiological responses, and technical-tactical performance according to the bout duration of small-sided games. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 77. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00794-1>
- Ferraz, M., Garganta, J., Bagatin, R., & Barreira, D. (2025). Assessing physical, technical, and tactical performance of youth football players in small-sided games: A systematic review. *Retos*, 66, 206-225. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.110366>
- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Firmana, I., Subarjah, H., Mahendra, A., Nuryadi, N., & Sofyan, D. (2023). Improving football playing skills through teaching games for understanding: A small-sided games approach. *Journal Sport Area*, 8(2). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12508](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12508)
- Ghani, M. A., 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>
- Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh variasi latihan shooting after dribbling dan shooting after passing terhadap akurasi shooting pada atlet usia 11-13 tahun SSB Soccer Pratama. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.519>

- Gunawan, G., & Rahman, A. (2023). Effect of 5 vs 5 small sided games training on passing accuracy of U-16 football athletes. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 5(2). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v5i2.204>
- Indra, I. A., Widiastuti, W., & Hernawan, H. (2025). Implementation of small sided games to improve passing skills football. *Journal of Sport Science and Fitness*, 11(2). <https://doi.org/10.15294/jssf.v11i2.32354>
- Ispyrilidis, I.,ourgoulis, 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>
- Klingner, F. C., Huijgen, B. C. H., Den Hartigh, R. J. R., & Kempe, M. (2022). Technical-tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 885-902. <https://doi.org/10.1177/17479541211049532>
- 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>
- 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>
- Pasaribu, M., & Heri, Z. (2025). Enhancing passing accuracy in youth soccer players through paired passing drills. *Journal of Indonesian Active in Sports*, 2(2), 22-32. <https://doi.org/10.24114/jias.v2i2.64531>
- 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>
- Pratama, R. S., Permono, P. S., Pradana, A., Kriswantoro, Wahadi, Nadzalan, A. M., Badaru, B., Adila, F., Imron, F., Haryono, S., & Hidayah, T. (2022). The effectiveness of the wall pass and diamond pass practice method on short passing accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 871-877. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100501>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974-981. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Riboli, A., Esposito, F., & Coratella, G. (2023). Small-sided games in elite football: Practical solutions to replicate the 4-min match-derived maximal intensities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(2), 366-374. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004249>
- Siagian, I., & Siregar, Y. I. (2020). Development of passing accuracy training model on football playing skills in school students football year 2020. *Journal Physical Health Recreation*, 1(2). <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2.275>
- Silvino, M. P. F., Sarmiento, H., & Teoldo, I. (2024). Comparing the tactical behavior of young soccer players in full- and small-sided games. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(4), 983-992. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2357661>
- Thomas, A., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2021). The effect of training methods and eye-foot coordination on football passing accuracy. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3). <https://doi.org/10.15294/jpes.v10i3.49601>

Zambrano Murillo, C. A., & Aguilar Morocho, E. K. (2021). Training of the pass technique in youth category football players. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(14). <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i14.10986>