



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 583/LP-LPBK/X/2025

Judul : PENGARUH LATIHAN *PASSING* SEGITIGA DAN *PASSING*
MELEWATI GERBANG TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
PADA SSB SEMUT MERAH BATANG

Nama : Bagas Adi Faizin

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 06 Oktober 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

**Progam Studi Sarjana Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Oktober, 2025**

ABSTRAK

Bagas Adi Faizin¹, Gilang Nuari Panggraita²

**PENGARUH LATIHAN PASSING SEGITIGA DAN PASSING MELEWATI
GERBANG TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA SSB SEMUT
MERAH BATANG**

Permasalahan dalam penelitian ini dari rendahnya ketepatan *passing* pemain SSB Semut Merah Batang, hal ini dapat dilihat dari peneliti melakukan tes awal ketepatan *passing*, memiliki hasil presentase kategori baik sebanyak 2 orang atau 10%, kategori sedang sebanyak 6 orang atau 30%, kategori kurang sebanyak 5 orang atau 25%, dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang atau 15%. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan *passing* segitiga dan *passing* melewati gerbang terhadap ketepatan *passing* pada ssb semut merah batang.

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen dengan model *pretest-posttest two group design*. Subjek terdiri atas 16 pemain yang ditentukan melalui teknik total sampling dan dibagi menjadi dua kelompok dengan metode ordinal pairing. Kelompok pertama mendapat perlakuan latihan *passing* segitiga, sedangkan kelompok kedua mendapat latihan *passing* melewati gerbang. Perlakuan diberikan selama 12 sesi dalam 4 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Instrumen penelitian berupa tes ketepatan *passing* ke gawang kecil yang dilaksanakan pada tahap *pretest* dan *posttest*.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa baik latihan *passing* segitiga (sig. 0,011 < 0,05) maupun *passing* melewati gerbang (sig. 0,034 < 0,05) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Semut Merah Batang. Namun, hasil Independent Sample T-Test (sig. 0,779 > 0,05) mengindikasikan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut. Dengan demikian, kedua model latihan sama-sama efektif meningkatkan ketepatan *passing*, serta dapat diterapkan, dikombinasikan, maupun dijadikan *referensi* bagi penelitian selanjutnya dalam mengevaluasi efektivitas variasi latihan *passing*.

Kata Kunci: *Latihan, Passing Segitiga, Passing Melewati Gerbang, Ketepatan Passing, SSB*

**Undergraduate Program in Physical Education
Faculty of Health and Science
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Bagas Adi Faizin¹, Gilang Nuari Panggraita²

The Effect of Triangle Passing and Passing Through the Gate Training on the Accuracy of Passing at SSB Semut Merah Batang

The problem in this study is the low passing accuracy of the Semut Merah Batang SSB players, as seen from the initial passing accuracy test conducted by the researcher, which showed that 2 players or 10% were in the good category, 6 players or 30% were in the moderate category, 5 players or 25% were in the poor category, and 3 players or 15% were in the very poor category. The objective of this study was to determine the effect of triangle passing and gate passing training on the passing accuracy of SSB Semut Merah Batang players.

This study used an experimental design with a pretest-posttest two-group design. The subjects consisted of 16 players selected through total sampling and divided into two groups using the ordinal pairing method. The first group received triangular passing training, while the second group received passing through the gate training. The treatment was given for 12 sessions in 4 weeks with a frequency of three times per week. The research instrument was a small goal passing accuracy test conducted at the pretest and post-test stages.

The results of the hypothesis test using the Paired Sample T-Test showed that both the triangle passing training (sig. 0.011 < 0.05) and passing through the gate training (sig. 0.034 < 0.05) had a significant effect on improving the passing accuracy of the Semut Merah Batang SSB players. However, the results of the Independent Sample T-Test (sig. 0.779 > 0.05) indicated that there was no significant difference in the effects of the two training methods. Thus, both training models are equally effective in improving passing accuracy and can be applied, combined, or used as a reference for further research in evaluating the effectiveness of passing training variations.

Keywords: *Training, Triangle Passing, Passing Through Gates, Accuracy Passing, SSB*