

ANALISIS KETEPATAN PASSING MENGGUNAKAN KAKI DOMINAN DAN NON-DOMINAN PADA PEMAIN SSB TUNAS INTI TENGARAN

Naufal Luqman Irsyaad, Vera Septi Sistiasih

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Ketepatan *passing* menjadi faktor penting dalam keberhasilan permainan tim karena berkaitan dengan penguasaan bola dan penyusunan serangan. Penelitian ini bertujuan untuk, mengetahui tingkat ketepatan *passing* menggunakan kaki non-dominan, menganalisis perbedaan ketepatan *passing* antara kedua kaki tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung menggunakan instrumen *Loughborough Soccer Passing Test* (LSPT), serta didukung dokumentasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (*mean, median, modus, standar deviasi*) dan uji komparatif paired sample t-test dengan bantuan SPSS untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata waktu *passing* menggunakan kaki dominan (46,55) lebih rendah dibandingkan kaki non-dominan (58,80), yang berarti lebih baik. Distribusi data juga menunjukkan bahwa performa kaki dominan lebih konsisten dibandingkan kaki non-dominan. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara keduanya ($r = 0,633$; $\text{Sig.} = 0,003$). Selain itu, hasil *uji paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *passing* menggunakan kaki dominan dan non-dominan.

Kata kunci : Sepak bola, *passing*, kaki dominan, kaki non-dominan, SSB

Abstract

Passing accuracy is a key factor in a team's success because it is related to ball possession and the development of attacks. This study aims to determine the level of passing accuracy using the non-dominant foot and to analyze differences in passing accuracy between the two feet. Data collection was conducted through direct observation using the Loughborough Soccer Passing Test (LSPT) instrument, supplemented by documentation. The data were analyzed using descriptive statistics (*mean, median, mode, standard deviation*) and a paired-sample t-test with the aid of SPSS to determine significant differences between the two variables. The results of the analysis showed that the average passing time using the dominant foot (46.55) was lower than that of the non-dominant foot (58.80), indicating better performance. The data distribution also showed that the performance of the dominant foot was more consistent than that of the non-dominant foot. The correlation test revealed a fairly strong relationship between the two ($r = 0.633$; $\text{Sig.} = 0.003$). Furthermore, the results of the paired-sample t-test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference in passing accuracy between the dominant and non-dominant feet.

Keywords: Soccer, passing, dominant foot, non-dominant foot, SSB

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur untuk menjaga kebugaran serta mengembangkan potensi seseorang. Sudah lama diketahui bahwa latihan fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Jariono et al., 2025). Selain itu,

olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dengan meredakan gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan suasana hati, serta mendukung kesehatan psikologis secara keseluruhan (Warthadi et al., 2025). Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai bentuk rekreasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mendorong pencapaian. Banyak orang memandang olahraga sebagai cara untuk menyalurkan bakat mereka dan meraih prestasi di luar bidang akademik (Aguatina, 2022). Selain itu, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan terkendali (Karina Nur Safitri et al., 2024).

Salah satu olahraga tim yang paling populer adalah sepak bola. Sepak bola membutuhkan kombinasi keterampilan teknis dan fisik yang kuat (Putra et al., 2023). Dalam sepak bola modern, para pemain diharapkan menguasai teknik-teknik dasar semaksimal mungkin. Oleh karena itu, pelatihan sejak usia dini melalui sekolah sepak bola (SSB) sangatlah penting.

Di SSB, para pemain dilatih untuk menguasai teknik mengoper, menggiring bola, dan menendang. Dari ketiga teknik tersebut, mengoper adalah yang paling sering digunakan. Mengoper adalah teknik menyerahkan bola kepada rekan setim menggunakan kaki untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan (Sidik Muhammad et al., 2020). juga dipandang sebagai seni mentransfer momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Rabus, 2022). Umpan dikategorikan menjadi umpan pendek dan umpan jauh. Umpan pendek ditujukan kepada rekan setim yang berada di dekat pemain, sedangkan umpan jauh ditujukan kepada rekan setim yang berada lebih jauh (Arrosyid et al., 2023). Meskipun tampak sederhana, umpan membutuhkan keterampilan teknis, mental, dan taktis. Oleh karena itu, akurasi umpan menjadi penentu utama kinerja sebuah tim.

Saat melakukan operan, pemain cenderung menggunakan kaki dominan. Kaki dominan adalah kaki yang memiliki kekuatan, koordinasi, dan kontrol yang lebih baik dibandingkan kaki non-dominan. Kaki dominan juga dianggap sebagai kaki terkuat dan paling nyaman bagi pemain untuk (Nurhidayat et al., 2019). Akibatnya, operan yang dilakukan dengan kaki dominan cenderung lebih akurat. Penggunaan kaki dominan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi dominasi otot, kebiasaan latihan, kenyamanan, dan kepercayaan diri selama bermain. Selain itu, pelatih, metode latihan, kondisi lapangan, dan situasi permainan juga memengaruhi akurasi operan seorang pemain. Oleh karena itu, penggunaan kedua kaki perlu dilatih secara seimbang.

Beberapa penelitian telah mengkaji keterampilan mengoper dalam sepak bola. (Wijaya, 2021). Untuk mengkaji keterampilan dasar sepak bola, khususnya mengoper. Fokusnya adalah pada pengaruh berbagai latihan (latihan mengoper “give and go” dan permainan rondo) terhadap peningkatan akurasi operan. (Sidik Muhammad et al., 2020)) untuk mengkaji keterampilan umpan pendek dan umpan panjang secara umum. Sementara itu, (Permono & Ramadhani, 2025). Meneliti pengaruh latihan umpan dengan menggunakan rancangan eksperimental. Namun, penelitian

sebelumnya sebagian besar berfokus pada metode latihan umpan. Penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus membandingkan akurasi umpan antara kaki dominan dan non-dominan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan melibatkan para pemain dari tim sepak bola remaja Tunas Inti Tenganan untuk menentukan perbedaan akurasi operan antara kedua kaki tersebut.

Temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu para pelatih merancang program latihan yang lebih seimbang. Dengan demikian, para pemain tidak hanya mahir menggunakan kaki dominan mereka, tetapi juga mampu menggunakan kaki non-dominan secara optimal. Keseimbangan kemampuan kedua kaki diharapkan dapat meningkatkan kualitas performa para pemain. Penelitian ini menggunakan Loughborough Soccer Passing Test (LSPT). LSPT dipilih karena memberikan penilaian yang lebih komprehensif terhadap keterampilan mengoper bola. (Wang et al., 2024). menyatakan bahwa LSPT dapat menilai orientasi target, pengambilan keputusan, dan transisi kognitif. Selain itu, (Ganji et al., 2025). menjelaskan bahwa LSPT juga menilai akurasi operan, pengendalian bola, kelincahan, kemampuan multitasking, dan konsentrasi.

Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya untuk membandingkan akurasi operan menggunakan kaki dominan dan non-dominan di antara para pemain dari SSB Tunas Inti Tenganan dengan menggunakan instrumen LSPT. Penelitian ini bertujuan untuk akurasi umpan menggunakan kedua kaki serta perbedaan di antara keduanya. Membandingkan akurasi umpan antara kaki dominan dan non-dominan sangat penting dalam latihan sepak bola remaja karena hal ini membantu mengidentifikasi ketidakseimbangan dalam kemampuan teknis serta menjadi landasan untuk merancang program latihan yang mendorong pengembangan keterampilan yang seimbang, meningkatkan fleksibilitas pemain, dan mengoptimalkan performa dalam berbagai situasi pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan latihan sepak bola.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif komparatif untuk membandingkan akurasi operan menggunakan kaki dominan dan non-dominan di antara para pemain SSB Tunas Inti Tenganan, dengan menggunakan Loughborough Soccer Passing Test (LSPT). Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh pemain aktif di SSB Tunas Inti Tenganan, sedangkan sampelnya terdiri dari 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria seleksi adalah pemain yang masih aktif mengikuti latihan klub dan berusia di bawah 11 tahun. Penentuan kaki dominan dan non-dominan dilakukan melalui wawancara singkat dengan setiap pemain mengenai kaki mana yang paling sering mereka gunakan dan yang paling nyaman digunakan saat bermain sepak bola. Informasi ini kemudian dicatat pada lembar pengumpulan data yang disiapkan oleh peneliti sebagai dasar untuk mengklasifikasikan kaki dominan dan non-dominan dalam penelitian ini. Seluruh prosedur penelitian

dilakukan sesuai dengan standar etika penelitian, di mana para peserta dan pelatih terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, dan kemudian memberikan persetujuan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pelaksanaan Loughborough Soccer Passing Test (LSPT) untuk mengukur akurasi operan menggunakan kaki dominan dan non-dominan di kalangan pemain dari Klub Sepak Bola Remaja Tunas Inti Tengarani. Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi untuk memudahkan analisis.

Berdasarkan analisis data, ditemukan adanya perbedaan waktu rata-rata penyelesaian tes operan antara penggunaan kaki dominan dan kaki non-dominan. Dalam LSPT, semakin rendah waktu yang tercatat, semakin baik kemampuan pemain, karena hal tersebut menunjukkan proses operan yang lebih cepat dan kesalahan yang lebih sedikit.

		<i>DOMINAN</i>	<i>NON-DOMINAN</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>		20
	<i>Missing</i>	0	0
	<i>Mean</i>	46,55	58,80
	<i>Median</i>	45,50	59,50
	<i>Mode</i>	37,00	61
Tabel	<i>Std. Deviation</i>	9,32	10,87

1

menunjukkan bahwa waktu rata-rata yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes operan menggunakan kaki dominan lebih singkat dibandingkan dengan kaki non-dominan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan operan para pemain lebih baik saat menggunakan kaki dominan. Sebaliknya, penggunaan kaki non-dominan menghasilkan waktu yang lebih lama, yang menandakan bahwa para pemain membutuhkan waktu lebih lama dan lebih rentan melakukan kesalahan.

Selain itu, hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa, saat menggunakan kaki dominan, sebagian besar pemain berada dalam rentang menengah, yang menandakan tingkat keterampilan yang cukup baik. Sementara itu, untuk kaki non-dominan, distribusi skor lebih terkonsentrasi pada skor yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa, secara umum, para pemain belum mencapai keseimbangan keterampilan antara kedua kaki.

Untuk memperjelas perbedaan-perbedaan ini, data juga dapat disajikan dalam grafik berikut:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.00	1	5,0	5,0	5,0
	37.00	4	20,0	20,0	25,0
	40.00	1	5,0	5,0	30,0
	44.00	3	15,0	15,0	45,0
	45.00	1	5,0	5,0	50,0
	46.00	2	10,0	10,0	60,0
	47.00	1	5,0	5,0	65,0
	50.00	2	10,0	10,0	75,0
	51.00	1	5,0	5,0	80,0
	52.00	1	5,0	5,0	85,0
	57.00	1	5,0	5,0	90,0
	60.00	1	5,0	5,0	95,0
	73.00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37.00	1	5	5	5
	40.00	1	5	5	10
	45.00	1	5	5	15
	51.00	1	5	5	20
	53.00	1	5	5	25
	56.00	1	5	5	30
	57.00	1	5	5	35
	58.00	2	10	10	45
	59.00	1	5	5	50
	60.00	1	5	5	55
	61.00	3	15	15	70
	63.00	1	5	5	75
	66.00	1	5	5	80
	67.00	2	10	10	90
	69.00	1	5	5	95
	87.00	1	5	5	100
	Total	20	100	100	

Berdasarkan Tabel 2 dan 3, terlihat jelas bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan mengoper bola antara kaki dominan dan kaki non-dominan, di mana kaki dominan menunjukkan kinerja yang lebih baik daripada kaki non-dominan.

Table 4. Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	DOMINAN	46,55	20	9,32	2,08
	NON-DOMINAN	58,8	20	10,80	2,43

Berdasarkan hasil analisis ini, ditemukan bahwa skor rata-rata pada tes passing menggunakan kaki dominan adalah 46,55, dengan ukuran sampel (N) sebanyak 20 pemain. Simpangan baku untuk kaki dominan adalah 9,32, yang menunjukkan tingkat variasi data dari nilai rata-rata. Sementara itu, kesalahan baku rata-rata adalah 2,08, yang menunjukkan kesalahan baku dari rata-rata sampel. Sementara itu, untuk kaki non-dominan, skor rata-rata yang diperoleh adalah 58,80 dengan ukuran sampel yang sama, yaitu 20 pemain. Simpangan baku untuk kaki non-dominan sebesar 10,81, yang menunjukkan bahwa variasi data untuk kaki non-dominan sedikit lebih besar daripada variasi data untuk kaki dominan. Kesalahan standar rata-rata sebesar 2,43. Secara keseluruhan, hasil analisis Statistik Sampel Berpasangan menunjukkan bahwa rata-rata waktu operan menggunakan kaki dominan lebih rendah daripada menggunakan kaki non-dominan. Hal ini menunjukkan bahwa pemain cenderung memiliki kemampuan operan yang lebih baik saat menggunakan kaki dominan dibandingkan dengan kaki non-dominan.

5. Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	DOMINAN & NON-DOMINAN	20	0,633	0,003

Berdasarkan hasil analisis, jumlah sampel (N) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 pemain. Koefisien korelasi antara kinerja operan menggunakan kaki dominan dan kaki non-dominan adalah 0,633. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kemampuan operan menggunakan kaki dominan dan kaki non-dominan. Selain itu, nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,003. Karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan mengoper bola menggunakan kaki dominan dan kaki non-dominan di antara para pemain. Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa pemain yang memiliki kemampuan mengoper bola yang baik menggunakan kaki dominan cenderung juga memiliki kemampuan mengoper bola yang cukup baik menggunakan kaki non-dominan.

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	DOMINASI - NONDOMINAN	-12,25	8,76	1,95	-16,35	-8,14	-6,25	19	0,000

Berdasarkan hasil Uji Sampel Berpasangan, selisih rata-rata antara kaki dominan dan kaki non-dominan ditemukan sebesar -12,25. Nilai negatif menunjukkan bahwa waktu yang tercatat untuk kaki dominan lebih singkat daripada kaki non-dominan, yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengoper bola menggunakan kaki dominan cenderung lebih baik. Simpangan baku dari selisih data adalah 8,76, sedangkan Kesalahan Standar Rata-rata (Standard Error of the Mean) sebesar 1,95. Interval kepercayaan 95% menunjukkan rentang selisih dari -16,35 hingga -8,14. Selain itu, nilai t yang dihitung adalah -6,25 dengan $df = 19$ dan tingkat signifikansi (Sig., dua sisi) sebesar 0,000. Karena tingkat signifikansi kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan mengoper menggunakan kaki dominan dan kaki non-dominan.

Kesimpulan Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t sampel berpasangan, nilai p sebesar $0,000 < 0,05$; oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam akurasi operan antara kaki dominan dan kaki non-dominan di antara para pemain tim SSB Tunas Inti Tenganan.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan dalam akurasi operan antara kaki dominan dan kaki non-dominan.

H_1 : Terdapat perbedaan dalam akurasi operan antara kaki dominan dan kaki non-dominan.

		Standardizer ^a	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
		Hedges' correction	8,94	-1,37	-1,97	-0,75

Berdasarkan hasil analisis pada tabel, nilai Cohen's d ditemukan sebesar -1,398 dengan interval kepercayaan 95% berkisar antara -2,01 hingga -0,76. Selain itu, nilai koreksi Hedges sebesar -1,37 dengan interval kepercayaan berkisar antara -1,97 hingga -0,75. Nilai ukuran efek yang lebih besar dari 0,8 menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori efek besar. Tanda negatif pada nilai ini menunjukkan arah perbedaan: kinerja passing menggunakan kaki dominan lebih rendah dibandingkan dengan kaki non-dominan, yang berarti kemampuan passing menggunakan

kaki dominan cenderung lebih baik. Dengan demikian, hasil analisis ukuran efek menunjukkan bahwa perbedaan kemampuan mengoper antara kaki dominan dan kaki non-dominan memiliki efek besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan kaki dominan menghasilkan hasil yang lebih baik dalam mengoper dibandingkan dengan kaki non-dominan di antara para pemain yang diteliti.

3.1 Analisis dan Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa para pemain cenderung lebih terampil, lebih percaya diri, dan memiliki koordinasi motorik yang lebih stabil saat menggunakan kaki dominan mereka. Hal ini dibuktikan dengan waktu penyelesaian yang lebih cepat dan tingkat kesalahan yang lebih rendah. Sebaliknya, saat menggunakan kaki non-dominan, para pemain membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tes, yang menunjukkan bahwa pengendalian bola, koordinasi, dan akurasi operan mereka belum optimal. Perbedaan ini menunjukkan bahwa para pemain belum mencapai keseimbangan kemampuan antara kedua kaki. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dominasi salah satu kaki tetap menjadi faktor utama dalam menentukan kemampuan operan seorang pemain, sehingga diperlukan latihan yang seimbang untuk meningkatkan kemampuan kaki non-dominan.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan akurasi operan antara penggunaan kaki dominan dan kaki non-dominan di kalangan pemain SSB Tunas Inti Tenganan. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Loughborough Soccer Passing Test (LSPT), ditemukan adanya perbedaan yang signifikan dalam kemampuan mengoper antara kedua kaki. Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Abdjul, 2025), berjudul “Meningkatkan Teknik Mengoper dalam Sepak Bola Melalui Metode Rondo.” Penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode Rondo efektif dalam meningkatkan keterampilan mengoper siswa melalui latihan yang interaktif dan menyenangkan. Penelitian sebelumnya berfokus pada peningkatan kemampuan mengoper secara umum, sedangkan penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian tersebut dengan fokus yang lebih spesifik: menganalisis akurasi operan yang dilakukan dengan kaki dominan dan non-dominan pada pemain sepak bola. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membahas peningkatan kemampuan mengoper, tetapi juga mengkaji perbedaan kemampuan berdasarkan penggunaan kedua kaki.

Secara statistik, waktu penyelesaian rata-rata untuk tes operan menggunakan kaki dominan lebih rendah daripada waktu yang dicatat untuk kaki non-dominan. Dalam LSPT, semakin rendah waktu yang tercatat, semakin baik kemampuan pemain, karena hal ini menunjukkan proses operan yang lebih baik dan lebih sedikit kesalahan. Saat menggunakan kaki dominan, sebagian besar pemain berada di kisaran menengah, yang menunjukkan tingkat keterampilan yang cukup baik. Sementara itu, untuk kaki non-dominan, distribusi skor terkonsentrasi pada nilai-nilai yang lebih tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa, secara umum, para pemain belum mencapai keseimbangan keterampilan antara kaki kanan dan kiri mereka, sehingga mengakibatkan penurunan performa saat menggunakan kaki non-dominan.

Berdasarkan hasil uji-t sampel berpasangan, diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan kemampuan mengoper antara kaki dominan dan non-dominan bukanlah kebetulan, melainkan memang merupakan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kemampuan mengoper antara kedua kaki didukung. Selain itu, ukuran efek yang termasuk dalam kategori besar menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga terlihat jelas dalam permainan aktual di lapangan. Perbedaan kemampuan ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor utamanya adalah kebiasaan latihan, karena pemain umumnya lebih sering menggunakan satu kaki karena dianggap lebih nyaman. Faktor lainnya adalah kepercayaan diri dan kontrol motorik, karena kaki yang lebih jarang digunakan biasanya memiliki koordinasi otot yang tidak sekuat kaki dominan.

Oleh karena itu, pelatih perlu merancang program latihan yang menyeimbangkan penggunaan kedua kaki, misalnya melalui latihan operan bergantian kaki, permainan kecil-kecilan, permainan dengan aturan penggunaan kaki tertentu, serta latihan pengendalian bola secara rutin menggunakan kedua kaki. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan mengoper bola seorang pemain sepak bola tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan fisik, tetapi juga oleh kebiasaan latihan, koordinasi motorik, dan metode yang digunakan dalam mengajarkan teknik-teknik dasar. Pembahasan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas operan harus dilakukan secara komprehensif untuk kedua kaki guna memastikan performa pemain yang optimal dan seimbang.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 20 pemain dari SSB Tunas Inti Tenganan menggunakan Loughborough Soccer Passing Test (LSPT), waktu rata-rata passing untuk kaki dominan adalah 46,55 detik, sedangkan untuk kaki non-dominan adalah 58,80 detik. Waktu median untuk kaki dominan adalah 45,50 detik dan untuk kaki non-dominan 59,50 detik, dengan deviasi standar masing-masing sebesar 9,32 dan 10,87. Data ini menunjukkan bahwa waktu penyelesaian tes untuk kaki non-dominan lebih lama, yang berarti kemampuan mengoper bola dengan kaki dominan lebih baik, karena dalam LSPT, semakin singkat waktu yang tercatat, semakin baik pula kinerja pemain. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,633$ dengan tingkat signifikansi $0,003 < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara hasil operan kaki dominan dan kaki non-dominan. Selain itu, berdasarkan uji t sampel berpasangan, diperoleh nilai t sebesar -6,250 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara akurasi operan dengan kaki dominan dan non-dominan. Selain itu, nilai Cohen's d sebesar -1,398 menunjukkan

bahwa perbedaan ini termasuk dalam kategori efek besar. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perbedaan kemampuan mengoper antara kaki dominan dan non-dominan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam permainan sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrosyid, M. I. A., Roesdiyanto, R., Rahayuni, K., & Hariadi, I. (2023). Pengembangan Variasi Latihan Passing Pendek Pada Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Di SSB Babat United Berbasis Modul. *Sport Science and Health*, 5(5), 501–511. <https://doi.org/10.17977/um062v5i52023p501-511>
- Ganji, S., Rahnama, H. S., Németh, S., Jantal, D., & Vadasz, K. (2025). *The Effects of Motor – Cognitive Warm-Up Protocols on Sport-Specific Skills in 8-Year-Old Football Players*. 1–15.
- Jariono, G., Rofiq, T. A., & Maharani, R. A. (2025). *Preventive Benefits of Physical Activity for Psychosocial Health and Well-Being*. November, 19–30.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Nurhidayat, Rony Syaifullah, Eko Sudarmanto, A. A. S. (2019). *Dominant Physical Factor Determinant to Play Football*. 355(Pfeic), 49–53.
- Permono, P. S., & Ramadhani, S. (2025). Pengaruh metode latihan drill passing terhadap akurasi passing pemain sepakbola usia muda. *Sepakbola*, 5(1), 51–58. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v5i1.333>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putri Agustina, G. J. (n.d.). *Pola Pembinaan Olahraga Taekwondo Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Ditinjau Dari Context, Input, Process, dan Product Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Rabus, E. A. K. (2022). *Pengaruh Model Latihan Rondo Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan Rabus Aidil Adha, Emral, Arsil, Kibadra*. 5(10), 121–126.
- Sidik Muhammad, N., Febri, K., & Rustam, E. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler Di Smp Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1).
- Wang, B., Wan, B., Chen, S., Zhang, Y., Bai, X., Xiao, W., Tang, C., & Long, B. (2024). A Systematic review of the factors that affect soccer players' short - passing ability — based on the Loughborough

Soccer Passing Test. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*.
<https://doi.org/10.1186/s13102-024-00880-y>

Warthadi, A. N., Hanief, Y. N., & Tomy, A. (2025). *Impact of a Six-Week Circuit Weight Training Program on Body Fat Percentage in Untrained*. November, 31–41.

Wijaya, A. W. E. (2021). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> Analisa Perbedaan Kontribusi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 27-33., 1(Vol 2 No 1 (2021): Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)), 102–108. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/542>

