

ABTRAK

M. Alif Nur Havidz. 2025. **“Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Terhadap Ketepatan *Passing* Jarak Pendek Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet SSB JTS Kota Jambi”** Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes. Pembimbing (II) Dr. Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan variasi *passing*, Ketepatan *passing*, Kaki bagian dalam, sepakbola, SSB JTS Kota Jambi.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh pelatihan variasi *passing* terhadap ketepatan *passing* jarak pendek menggunakan bagian dalam kaki pada atlet sepak bola di SSB JTS Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Populasi terdiri dari 25 atlet dari kategori U-12 SSB JTS Kota Jambi, dengan seluruh 25 atlet dijadikan sampel penelitian. Program pelatihan dilakukan selama 6 minggu dengan 3 sesi per minggu, total 18 pertemuan termasuk sesi pre-test dan post-test. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes ketepatan *passing* sepak bola yang mengukur kemampuan mengoper bola ke target yang ditentukan dari jarak 4 meter. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan uji-t, yang diawali dengan uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketepatan *passing* yang signifikan dari pre-test ke post-test. Rata-rata skor pre-test adalah 2,96 (dikelompokkan sebagai kurang), sedangkan rata-rata skor post-test meningkat menjadi 6,12 (dikelompokkan sebagai baik). Analisis statistik menunjukkan nilai t sebesar 25,239, yang melebihi nilai t-tabel 1,71 pada tingkat kepercayaan 95%, sehingga hipotesis diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa pelatihan variasi *passing* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* jarak pendek menggunakan bagian dalam kaki pada atlet SSB JTS Kota Jambi. Variasi metode pelatihan membantu mengurangi kebosanan dalam latihan, meningkatkan fokus atlet, serta memperbaiki mekanik dan ketepatan gerakan *passing*. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan latihan *passing* yang bervariasi dapat secara efektif meningkatkan keterampilan dasar sepak bola pada atlet muda.