

**ANALISIS KESULITAN SISWA MELAKUKAN LATIHAN TEKNIK  
PASSING LONG PASS DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMPN  
03 ELLA HILIR**

**Dio Anuar<sup>1</sup>, Kurnia Dyah Anggorowati<sup>2</sup>**  
STKIP Melawi<sup>1,2</sup>  
dioanuar20@gmail.com<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam kesulitan yang dialami siswa kelas IX SMPN 03 Ella Hilir dalam melakukan teknik passing long pass pada permainan sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 10 siswa kelas IX yang merupakan keseluruhan populasi kelas tersebut (total sampling). Pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik teknik long pass menggunakan rubrik penilaian empat aspek yang telah divalidasi melalui expert judgment, wawancara mendalam dengan guru PJOK dan pelatih sepak bola, serta dokumentasi foto selama pelaksanaan tes. Analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami kesulitan signifikan pada empat aspek teknik long pass, yaitu posisi kaki tumpu yang tidak tepat sebagai kesulitan paling mendasar, ayunan kaki yang terlalu pendek dan tidak optimal, akurasi tendangan yang sangat rendah sebagai dampak kumulatif dari dua kesulitan sebelumnya, serta pandangan mata yang tidak konsisten diarahkan ke sasaran. Simpulan, keempat kesulitan tersebut bersifat saling berkaitan dan menyeluruh sehingga diperlukan program latihan teknis yang lebih sistematis, terstruktur, dan intensif untuk meningkatkan penguasaan teknik passing long pass siswa.

**Kata Kunci:** Analisis Kesulitan, Kualitatif Deskriptif, Passing Long Pass, Pendidikan Jasmani, Sepak Bola.

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to analyze in depth the difficulties experienced by ninth-grade students of SMPN 03 Ella Hilir in performing the long pass passing technique in soccer. The research method used was descriptive qualitative research involving 10 ninth-grade students who constituted the entire population of the class (total sampling). Data were collected through a long pass technique practice test using a four-aspect assessment rubric validated through expert judgment, in-depth interviews with physical education teachers and soccer coaches, and photo documentation during the test implementation. Data analysis included data reduction, data presentation, and conclusion drawing, while data validity was examined through source triangulation. The results showed that all students experienced significant difficulties in four aspects of the long pass technique, namely improper supporting foot position as the most fundamental difficulty, leg swings that were too short and ineffective, very low kicking accuracy as a*

*cumulative effect of the previous two difficulties, and inconsistent eye focus toward the target. In conclusion, these four difficulties were interrelated and comprehensive, indicating the need for a more systematic, structured, and intensive technical training program to improve students' mastery of the long pass passing technique.*

**Keywords:** *Descriptive Qualitative, Difficulty Analysis, Long Pass Passing, Physical Education, Soccer*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani merupakan elemen penting dalam sistem pendidikan secara menyeluruh, yang menitikberatkan pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, keseimbangan emosional, keterampilan sosial, pemikiran rasional, dan perilaku moral melalui aktivitas fisik (Festiawan et al., 2019). Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi dalam permainan atau olahraga, serta memperkenalkan nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, dan tanggung jawab (Andika et al., 2021). Pelaksanaannya tidak hanya terbatas pada pengajaran teoritis di dalam kelas, tetapi juga melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial secara terpadu (Wicaksono et al., 2020).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di seluruh dunia dan menjadi bagian penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di sekolah menengah pertama (Wicaksono et al., 2020). Keberhasilan bermain sepak bola sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang meliputi menendang, mengumpan, menghentikan bola, menggiring, menyundul, serta merebut bola (Sudirman et al., 2023). Di antara teknik-teknik tersebut, passing long pass atau umpan jarak jauh memegang peranan strategis yang sangat penting karena dapat membuka ruang, mengatasi tekanan lawan, dan menciptakan peluang gol secara efektif (Utomo & Indarto, 2021). Teknik long pass memerlukan keterampilan yang baik dalam mengontrol bola, kekuatan otot tungkai, presisi tendangan, serta penglihatan lapangan yang luas untuk menjangkau rekan setim dalam jarak yang jauh.

Meskipun demikian, penguasaan teknik long pass di tingkat sekolah menengah pertama masih menjadi tantangan tersendiri. Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji permasalahan teknik dasar sepak bola di tingkat SMP, seperti penelitian Festiawan et al. (2019) yang menemukan pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan long pass, dan Utomo dan Indarto (2021) yang menganalisis keterampilan teknik dasar passing dalam sepak bola. Akan tetapi, berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui *Google Scholar* dan portal jurnal nasional terakreditasi dengan kata kunci “analisis kesulitan long pass SMP” dan “teknik long pass sepak bola kualitatif”, tidak ditemukan artikel yang secara khusus mengkaji keempat aspek teknis long pass (posisi kaki tumpu, ayunan kaki, akurasi tendangan, dan pandangan mata) secara terpadu pada jenjang SMP dalam satu kajian yang utuh. Kajian yang secara spesifik menganalisis keempat aspek teknis long pass (posisi kaki tumpu, ayunan kaki, akurasi tendangan, dan pandangan mata) secara terpadu pada jenjang SMP masih sangat terbatas, sehingga terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diisi. Penelitian ini hadir untuk mengisi

kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara mendalam keempat aspek teknis long pass tersebut.

Prinsip-prinsip teknik menendang long pass yang harus dikuasai meliputi: 1) posisi kaki tumpu yang tepat sejajar dengan bola dan mengarah ke sasaran; 2) ayunan kaki yang kuat dan penuh menggunakan punggung kaki sebagai area perkenaan; 3) ketepatan akurasi bola ke sasaran yang telah ditentukan; serta 4) pandangan mata yang konsisten diarahkan ke target sebelum dan saat melakukan tendangan (Sudirman et al., 2024). Keempat aspek ini bersifat saling berkaitan sehingga kelemahan pada satu aspek akan berdampak pada aspek teknis yang lain.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SMPN 03 Ella Hilir pada 07 November 2025, ditemukan sejumlah permasalahan dalam praktik long pass siswa kelas IX. Guru PJOK melaporkan bahwa siswa sering menempatkan kaki tumpu tidak sejajar dengan bola, melakukan ayunan kaki yang kurang kuat, tidak memfokuskan pandangan ke sasaran, serta kesulitan mengatur kekuatan tendangan sehingga bola tidak sampai ke target atau terlalu tinggi. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pemahaman konseptual dan kemampuan praktik siswa yang perlu dianalisis lebih lanjut untuk memberikan dasar perbaikan program pembelajaran.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesulitan siswa kelas IX SMPN 03 Ella Hilir dalam melakukan teknik passing long pass pada permainan sepak bola, ditinjau dari empat aspek teknik: posisi kaki tumpu, ayunan kaki, akurasi tendangan, dan pandangan mata. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi guru PJOK dalam merancang program latihan yang lebih sistematis dan terfokus.

## **KAJIAN TEORI**

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani (Festiawan et al., 2019). Dalam konteks pembelajaran sepak bola, pemahaman terhadap teknik dasar menjadi landasan yang sangat penting bagi keberhasilan siswa.

Sepak bola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Keberhasilan bermain sepak bola sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, salah satunya adalah passing atau mengumpan (Sudirman et al., 2023). Passing merupakan keterampilan fundamental dalam sepak bola yang digunakan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dalam satu tim.

Long pass atau umpan jarak jauh adalah teknik mengumpan bola ke jarak yang jauh dengan menggunakan punggung kaki sebagai area perkenaan tendangan. Menurut Sudirman et al. (2024), teknik long pass yang benar mencakup empat aspek utama, yaitu: 1) posisi kaki tumpu yang tepat sejajar dengan bola dan mengarah ke sasaran; 2) ayunan kaki yang kuat dan penuh menggunakan punggung kaki sebagai area perkenaan; 3) ketepatan akurasi bola ke sasaran yang telah ditentukan; serta 4) pandangan mata yang konsisten diarahkan ke target sebelum

dan saat melakukan tendangan. Long pass berfungsi strategis dalam permainan karena dapat membuka ruang, mengatasi tekanan lawan, dan menciptakan peluang gol dari jarak jauh (Utomo & Indarto, 2021).

Analisis kesulitan belajar merupakan upaya untuk mengidentifikasi hambatan-hambatan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran suatu keterampilan. Dalam konteks pendidikan jasmani, kesulitan belajar teknik olahraga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain: kurangnya pemahaman teknis, lemahnya kondisi fisik, rendahnya frekuensi latihan, serta minimnya umpan balik (feedback) dari guru selama proses pembelajaran (Andika et al., 2021). Dengan mengidentifikasi kesulitan secara spesifik, guru dapat merancang program pembelajaran dan latihan yang lebih terarah dan efektif sesuai kebutuhan siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara kontekstual melalui pengumpulan data yang kaya akan makna, bukan sekadar angka. Penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci dalam pengumpulan dan interpretasi data. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat mengungkap pengalaman belajar siswa secara natural, sesuai kondisi nyata di lapangan. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan teknik passing long pass secara sistematis, faktual, dan akurat.

Subjek penelitian adalah siswa kelas IX SMPN 03 Ella Hilir yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani materi sepak bola, berjumlah 10 orang. Jumlah ini merupakan keseluruhan populasi siswa kelas IX di sekolah tersebut, sehingga penelitian ini bersifat total sampling (sensus). Penetapan seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menekankan kedalaman data, bukan besarnya jumlah sampel. Seluruh 10 siswa memenuhi kriteria inklusi dan hadir pada saat pengumpulan data dilaksanakan, sehingga tidak ada siswa yang dieksklusi dari penelitian. Pemilihan subjek mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu siswa yang aktif mengikuti pembelajaran PJOK dan hadir pada saat pengumpulan data dilaksanakan. Objek penelitian adalah kesulitan siswa kelas IX dalam melakukan teknik passing long pass ditinjau dari empat aspek: posisi kaki tumpu, ayunan kaki, akurasi tendangan, dan pandangan mata.

Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap utama. Tahap pertama adalah tahap persiapan, meliputi: pengajuan izin observasi ke SMPN 03 Ella Hilir, penyusunan instrumen penelitian (rubrik tes praktik, pedoman wawancara, dan lembar dokumentasi), serta persiapan peralatan lapangan. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, di mana pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik di lapangan, wawancara mendalam dengan guru PJOK dan pelatih sepak bola, serta dokumentasi foto. Tahap ketiga adalah tahap analisis data menggunakan teknik deskriptif kualitatif.

Instrumen utama yang digunakan yaitu: 1) Rubrik tes praktik teknik long pass dengan empat aspek penilaian menggunakan skala tiga tingkat — Baik (B), Cukup (C), dan Kurang (K) — yang mencakup posisi kaki tumpu, ayunan kaki, akurasi tendangan, dan pandangan mata. Rubrik ini disusun berdasarkan indikator

teknik long pass dari Sudirman et al. (2024) dan telah divalidasi melalui expert judgment oleh dua orang ahli, yaitu dosen Pendidikan Jasmani STKIP Melawi dan pelatih sepak bola bersertifikat, dengan hasil penilaian kedua ahli menyatakan bahwa instrumen dinyatakan valid dan layak digunakan, guna memastikan kesesuaian indikator dengan standar teknis yang berlaku; 2) Pedoman wawancara semi-terstruktur yang ditujukan kepada guru PJOK dan pelatih sepak bola untuk menggali persepsi dan pengamatan mereka terhadap kesulitan siswa; dan 3) Lembar dokumentasi berupa foto yang diambil selama tes praktik berlangsung. Setiap siswa melakukan tiga kali percobaan tendangan long pass ke sasaran yang telah ditentukan pada jarak 20-25 meter.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang mencakup tiga tahap, yaitu: 1) reduksi data, dengan memilah informasi penting dari hasil tes praktik, wawancara, dan dokumentasi, kemudian mengategorikannya berdasarkan empat aspek teknik yang diamati; 2) penyajian data dalam bentuk tabel deskriptif dan narasi analitik; serta 3) penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah direduksi dan disajikan. Keabsahan temuan diperiksa melalui triangulasi sumber (*source triangulation*) dengan membandingkan data dari guru PJOK dan pelatih sepak bola sebagai dua sumber yang berbeda untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas temuan.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SMPN 03 Ella Hilir dengan 10 subjek siswa kelas IX. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga instrumen utama: tes praktik, wawancara dengan guru PJOK (Abdilah, S.Pd.) dan pelatih sepak bola, serta dokumentasi foto. Berikut adalah hasil dari masing-masing instrumen.

Setiap siswa melakukan tiga kali percobaan tendangan long pass ke sasaran yang telah ditentukan. Penilaian dilakukan berdasarkan empat aspek teknik menggunakan skala Baik (B), Cukup (C), dan Kurang (K). Rekapitulasi hasil tes praktik seluruh siswa disajikan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.**  
**Rekapitulasi Hasil Tes Praktik Teknik Passing Long Pass Siswa Kelas IX SMPN 03 Ella Hilir**

No	Nama Siswa	Posisi Kaki Tumpu	Ayunan Kaki	Akurasi Tendangan	Pandangan Mata
1	Ahmad Fauzi	K	K	K	K
2	Arif Saputra	K	C	K	K
3	Deni Hermawan	K	K	K	K
4	Eko Prasetyo	K	K	K	K
5	Fajar Hidayat	K	K	K	K

No	Nama Siswa	Posisi Kaki Tumpu	Ayunan Kaki	Akurasi Tendangan	Pandangan Mata
6	Nugi Pratama	K	K	C	K
7	Padila	K	K	C	C
8	Rendi Kurniawan	K	K	K	K
9	Riski Rahmat	K	K	K	C
10	Yogi Saputra	K	K	K	K
Jumlah Siswa Berkategori 'Kurang'		10 siswa	9 siswa	8 siswa	8 siswa

*Keterangan: B = Baik, C = Cukup, K = Kurang*

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh siswa (100%) mendapat nilai Kurang pada aspek posisi kaki tumpu. Sembilan dari sepuluh siswa (90%) mendapat nilai Kurang pada aspek ayunan kaki, dengan hanya Arif Saputra yang menunjukkan sedikit perbaikan dengan nilai Cukup. Pada aspek akurasi tendangan, delapan siswa (80%) mendapat nilai Kurang, sementara Nugi Pratama dan Padila menunjukkan nilai Cukup. Pada aspek pandangan mata, delapan siswa juga mendapat nilai Kurang, dengan Padila dan Riski Rahmat memperoleh nilai Cukup. Tidak ada siswa yang berhasil mencapai kategori Baik pada aspek mana pun.

Wawancara dilakukan dengan guru PJOK SMPN 03 Ella Hilir, Bapak Abdilah, S.Pd., selaku pengampu mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Wawancara mencakup empat aspek utama yang menjadi fokus penelitian.

Pada aspek posisi kaki tumpu, guru PJOK menyatakan bahwa kemampuan siswa dalam menempatkan posisi kaki tumpu masih sangat rendah. Siswa sering salah menentukan jarak kaki tumpu terhadap bola dan tidak mengarahkan kaki tumpu ke arah target dengan benar. Guru berpendapat bahwa penyebab utama kesulitan ini adalah kurangnya pemahaman teknis siswa serta jaranganya latihan terfokus pada aspek kaki tumpu.

Pada aspek ayunan kaki, guru menyatakan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengayunkan kaki secara optimal sebelum menendang. Ayunan yang terlalu pendek menyebabkan tenaga yang dihasilkan tidak cukup untuk mengirimkan bola ke jarak yang ditentukan. Penggunaan punggung kaki sebagai titik kontak tendangan juga belum dilakukan secara konsisten oleh siswa.

Pada aspek akurasi tendangan, guru menilai tingkat akurasi bola yang dihasilkan siswa masih sangat rendah. Faktor utama penyebab bola menyimpang dari target adalah kombinasi posisi kaki yang salah dan ayunan yang tidak terkoordinasi, ditambah kemampuan siswa menghasilkan tenaga yang konsisten masih sangat terbatas.

Pada aspek pandangan mata, fokus pandangan siswa saat melakukan long pass dinilai kurang baik. Siswa belum mampu mengarahkan pandangan ke target sebelum menendang secara konsisten. Gangguan dari lingkungan sekitar dan

kurangnya konsentrasi menjadi faktor utama yang menyebabkan siswa mudah kehilangan fokus saat menendang.

Wawancara juga dilakukan dengan pelatih sepak bola yang selama ini mendampingi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pelatih mengonfirmasi bahwa posisi kaki tumpu merupakan aspek yang paling sering kurang diperhatikan oleh siswa, dan perlu latihan drill berulang agar posisi kaki tumpu menjadi refleksi alami. Terkait ayunan kaki, pelatih menyatakan bahwa siswa perlu memperkuat otot tungkai dan melatih ayunan penuh secara berulang karena pola gerak ayunan kaki belum tertanam dengan baik. Untuk akurasi tendangan, pelatih menekankan bahwa akurasi long pass sangat bergantung pada koordinasi gerak yang belum dikuasai siswa sehingga latihan terfokus dan berulang mutlak diperlukan. Pada aspek pandangan mata, pelatih menyatakan bahwa konsentrasi dan kebiasaan memandang target sebelum menendang harus dilatih secara sadar sebagai bagian dari rutinitas teknik. Rangkuman hasil wawancara siswa dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.**  
**Rangkuman Hasil Wawancara Siswa**

No	Pertanyaan	Jawaban Siswa
1	Apa yang dimaksud teknik dasar long pass?	Long pass adalah umpan jarak jauh agar bola pindah ke target yang dituju, mengarah ke daerah lawan atau rekan setim.
2	Bagaimana cara melakukan long pass saat bermain?	Menendang menggunakan punggung kaki agar bola melambung jauh dan tepat ke arah yang dituju.
3	Kesulitan yang sering dialami saat melakukan long pass?	Posisi kaki tumpu tidak sejajar dengan bola, ayunan kaki kurang kuat, pandangan tidak fokus ke sasaran, serta sulit mengatur kekuatan tendangan.
4	Apakah latihan dari guru membantu menguasai long pass?	Latihan dari guru cukup membantu, namun siswa merasa perlu lebih sering berlatih secara mandiri untuk meningkatkan kemampuan.

*Sumber: Data Primer, November 2025*

Catatan: Jawaban pada Tabel 2 merupakan rangkuman dari keseluruhan respons siswa yang diperoleh secara individual selama wawancara berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara, siswa memiliki pemahaman dasar mengenai konsep long pass sebagai umpan jarak jauh menggunakan punggung kaki. Namun, siswa mengakui kesulitan nyata dalam mengaplikasikan teknik tersebut secara praktis, terutama pada aspek posisi kaki tumpu, kekuatan ayunan, dan fokus pandangan. Siswa juga mengakui perlunya intensitas latihan mandiri yang lebih tinggi untuk mempersempit kesenjangan antara pemahaman konseptual dan kemampuan praktis.

Dokumentasi dilakukan melalui pengambilan foto selama pelaksanaan tes praktik. Hasil dokumentasi memperkuat temuan dari wawancara guru PJOK dan pelatih. Foto-foto menunjukkan: 1) posisi kaki tumpu yang terlalu dekat atau terlalu jauh dari bola pada sebagian besar siswa; 2) gerakan ayunan kaki yang pendek dan tidak penuh dengan kontak kaki yang cenderung mengenai ujung kaki bukan punggung kaki; 3) trajektori bola yang menyimpang dari arah target; serta 4) pandangan siswa yang tertuju ke bola saat menendang tanpa terlebih dahulu

mengarahkan pandangan ke target. Dokumentasi ini berfungsi sebagai data pendukung yang memberikan bukti konkret mengenai kesulitan-kesulitan teknis yang dialami siswa.

Untuk memastikan keabsahan dan kredibilitas temuan penelitian, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari dua sumber berbeda, yaitu wawancara guru PJOK dan wawancara pelatih sepak bola (Moleong, 2021). Apabila kedua sumber memberikan informasi yang konsisten dan saling menguatkan, maka temuan tersebut dinyatakan valid. Matriks triangulasi data kesulitan siswa dalam teknik passing long pass dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3.**  
**Matriks Triangulasi Data Kesulitan Siswa dalam Teknik Passing Long Pass**

No	Aspek	Guru PJOK	Pelatih	Simpulan Triangulasi
1	Posisi Kaki Tumpu	Siswa sering keliru menentukan jarak kaki tumpu dan tidak mengarahkannya ke sasaran; disebabkan kurangnya pemahaman teknis dan latihan terfokus.	Siswa belum memiliki kebiasaan menempatkan kaki tumpu secara benar; perlu latihan drill berulang agar menjadi refleks alami.	Kedua sumber konsisten. Temuan VALID dan TERKONFIRMASI.
2	Ayunan Kaki	Ayunan terlalu pendek, tidak mengikuti arah tendangan, dan penggunaan punggung kaki belum konsisten.	Pola gerak ayunan belum tertanam baik; perlu penguatan otot tungkai secara sistematis.	Kedua sumber konsisten. Temuan VALID dan TERKONFIRMASI.
3	Akurasi Tendangan	Akurasi sangat rendah akibat kombinasi posisi kaki yang salah dan ayunan tidak terkoordinasi.	Akurasi bergantung pada koordinasi gerak yang belum dikuasai; perlu latihan terfokus dan berulang.	Kedua sumber konsisten. Temuan VALID dan TERKONFIRMASI.
4	Pandangan Mata	Fokus pandangan kurang baik; gangguan lingkungan dan rendahnya konsentrasi menjadi faktor utama.	Kebiasaan memandang target sebelum menendang harus dilatih secara sadar sebagai rutinitas teknik.	Kedua sumber konsisten. Temuan VALID dan TERKONFIRMASI.

Sumber: Hasil Analisis Triangulasi Data Penelitian, 2026

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dari tes praktik, wawancara guru PJOK, wawancara pelatih, dan dokumentasi, ditemukan bahwa seluruh siswa kelas IX SMPN 03 Ella Hilir mengalami kesulitan signifikan dalam melakukan teknik passing long pass. Temuan ini konsisten di seluruh instrumen pengumpulan data dan pada keempat aspek yang diteliti.

Posisi kaki tumpu merupakan aspek yang paling sulit dikuasai, dengan seluruh 10 siswa (100%) memperoleh kategori Kurang. Temuan ini sejalan dengan pernyataan guru PJOK bahwa siswa sering keliru menentukan jarak kaki tumpu terhadap bola dan tidak mengarahkan kaki tumpu ke sasaran dengan tepat. Secara biomekanikal, posisi kaki tumpu yang tidak tepat mengakibatkan ketidakseimbangan tubuh pada saat pelaksanaan tendangan (Utomo & Indarto, 2021). Sebagaimana dinyatakan oleh Sudirman et al. (2024), kaki tumpu berfungsi sebagai fondasi keseimbangan dan arah tendangan sehingga kesalahan pada aspek ini secara langsung berdampak pada aspek teknis lainnya. Festiawan et al. (2019) juga menemukan bahwa penguasaan teknik kaki tumpu merupakan faktor kunci dalam keberhasilan tendangan long pass, yang mengindikasikan bahwa permasalahan ini bersifat sistemik dan memerlukan program latihan terstruktur.

Sembilan dari sepuluh siswa (90%) mendapat kategori Kurang pada aspek ayunan kaki, dengan hanya Arif Saputra yang menunjukkan sedikit perbaikan (kategori Cukup). Guru PJOK dan pelatih mengonfirmasi bahwa ayunan yang terlalu pendek dan penggunaan punggung kaki yang tidak konsisten menjadi penyebab utama kurangnya tenaga tendangan. Temuan ini relevan dengan kajian Festiawan et al. (2019) yang menemukan bahwa kekuatan ayunan kaki merupakan komponen kritis dalam keberhasilan passing long pass. Secara fisiologis, ayunan kaki yang tidak penuh menunjukkan lemahnya kekuatan otot tungkai dan kurangnya koordinasi neuromuskular pada siswa, yang memerlukan program penguatan otot tungkai secara terprogram (Wicaksono et al., 2020).

Delapan dari sepuluh siswa (80%) mendapat kategori Kurang pada aspek akurasi tendangan. Nugi Pratama dan Padila memperoleh nilai Cukup karena menunjukkan ketepatan yang sedikit lebih baik dibandingkan rekan-rekannya. Rendahnya akurasi merupakan dampak kumulatif dari kesalahan pada aspek posisi kaki tumpu dan ayunan kaki yang tidak terkoordinasi. Temuan ini sesuai dengan pendapat Sudirman et al. (2024) yang menyatakan bahwa akurasi long pass sangat bergantung pada koordinasi holistik antara kaki tumpu, ayunan, dan pandangan mata. Utomo dan Indarto (2021) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa teknik dasar kaki tumpu dan ayunan berkorelasi langsung dengan akurasi tendangan dalam sepak bola. Hal ini menegaskan bahwa pelatihan akurasi tidak dapat dipisahkan dari pelatihan aspek-aspek teknis dasar lainnya.

Delapan dari sepuluh siswa (80%) mendapat kategori Kurang pada aspek pandangan mata. Padila dan Riski Rahmat memperoleh nilai Cukup karena menunjukkan kemampuan mengarahkan pandangan yang sedikit lebih konsisten. Guru PJOK dan pelatih menyatakan bahwa gangguan lingkungan sekitar dan rendahnya konsentrasi menjadi faktor utama. Secara kognitif, kemampuan mengarahkan pandangan ke target sebelum menendang berkaitan erat dengan kecakapan pengolahan informasi visual dan kemampuan atensi selektif (Andika et al., 2021). Pelatih menegaskan bahwa kebiasaan memandangi target sebelum menendang harus dilatih secara sadar sebagai bagian dari rutinitas teknik, sesuai dengan prinsip pembelajaran keterampilan motorik yang menekankan pentingnya otomatisasi gerak melalui latihan berulang.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa kesulitan yang dialami siswa bersifat menyeluruh dan saling berkaitan di antara keempat aspek yang diteliti. Tidak ada satu aspek pun yang menunjukkan penguasaan memadai. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan tidak hanya terletak pada teknik

individual, melainkan juga pada koordinasi gerak secara terpadu yang belum terlatih dengan baik (Andika et al., 2021). Kesenjangan antara pemahaman konseptual dan kemampuan praktis — yang terungkap dari wawancara siswa — menunjukkan bahwa frekuensi dan kualitas latihan terfokus perlu ditingkatkan secara signifikan.

Temuan ini mendukung urgensi adanya program latihan yang lebih sistematis dan terstruktur, dengan penekanan pada drill teknis secara bertahap dimulai dari aspek posisi kaki tumpu sebagai fondasi, diikuti latihan ayunan kaki, akurasi tendangan, dan pandangan mata secara terintegrasi. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran teknik olahraga yang menekankan progresivitas dan spesifisitas latihan untuk membangun koordinasi gerak yang otomatis (Festiawan et al., 2019; Sudirman et al., 2024)

Berdasarkan Tabel 3, seluruh temuan pada keempat aspek teknik long pass telah dikonfirmasi secara konsisten oleh kedua sumber data. Tidak ditemukan kontradiksi yang signifikan, sehingga hasil penelitian ini memiliki tingkat kredibilitas dan keabsahan yang tinggi untuk dijadikan dasar penarikan kesimpulan dan rekomendasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX SMPN 03 Ella Hilir secara keseluruhan mengalami kesulitan yang signifikan dalam melakukan teknik passing long pass pada permainan sepak bola. Kesulitan tersebut mencakup empat aspek teknik yang saling berkaitan. Pertama, pada aspek posisi kaki tumpu, seluruh siswa (100%) berkategori Kurang karena belum mampu menempatkan kaki tumpu secara tepat sejajar dengan bola dan mengarahkannya ke sasaran, sehingga aspek ini menjadi kesulitan paling mendasar yang berdampak langsung pada aspek teknis lainnya. Kedua, pada aspek ayunan kaki, sebagian besar siswa (90%) berkategori Kurang karena melakukan ayunan yang terlalu pendek dengan penggunaan punggung kaki yang tidak konsisten, sehingga tenaga tendangan tidak memadai untuk menjangkau target. Ketiga, pada aspek akurasi tendangan, delapan dari sepuluh siswa (80%) berkategori Kurang karena tingkat ketepatan bola sangat rendah sebagai dampak kumulatif dari kesalahan pada posisi kaki tumpu dan ayunan kaki yang tidak terkoordinasi. Keempat, pada aspek pandangan mata, delapan siswa (80%) juga berkategori Kurang karena belum mampu mengarahkan pandangan ke sasaran secara konsisten sebelum menendang, sehingga koordinasi antara pandangan dan gerakan tubuh belum berjalan terpadu. Hasil triangulasi dari guru PJOK dan pelatih sepak bola mengonfirmasi keempat temuan tersebut sebagai valid dan konsisten. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan tidak hanya terletak pada teknik individual, melainkan juga pada koordinasi gerak secara terpadu yang belum terlatih dengan baik, sehingga diperlukan program latihan yang lebih sistematis, terstruktur, dan intensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Andika, I. P. H. W., Yoda, I. K., & Dharmadi, M. A. (2021). Pengaruh model pembelajaran inquiry terhadap hasil belajar teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 91–103. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5027642>

- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan long pass pada peserta ekstrakurikuler sepak bola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi, cetakan ke-40). PT Remaja Rosdakarya.
- Sudirman, A., Harliawan, M., Ikadarny, & Hasyim, M. A. (2024). Pelatihan teknik long pass dalam permainan sepak bola. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 248–254. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i2.2599>
- Sudirman, A., Ikadarny, & Hasyim, M. A. (2023). Analisis kemampuan teknik dasar sepak bola siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(2), 101–110.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar passing dalam sepak bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Penerapan pendekatan saintifik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 41–54. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29774>