



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Pengaruh Latihan *Passing Drill* Dan *Wall Pass* Terhadap Peningkatan Hasil *Passing* Sepakbola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB PSDK

Wisman Alexander Waruwu¹ & Ibrahim²

wismanalexander22@gmail.com¹, ibrahockey@yahoo.com²

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah variasi latihan *passing drill* dan *wall pass* dapat meningkatkan hasil *passing* sepakbola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB PSDK. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyak pemain yang salah dalam melakukan *passing*, kurangnya ketepatan *passing* ke teman dan kurangnya power ketika menendang bola, sehingga pada saat menguasai bola pemain ragu-ragu dalam melakukan *passing*, pemain tidak bisa memutuskan apakah menggiring bola atau melakukan *passing*. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB PSDK yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil menggunakan metode *simple random sampling* yang berjumlah 12 orang. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t pada taraf signifikan 5%. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: (1) uji normalitas L_{hitung} pada data pre-test senilai 0,207, dan hasil data dengan L_{hitung} pada data post-test senilai 0,156, taraf signifikan 5% untuk $N=12$ yaitu 0,242, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal. (2) uji homogenitas didapat $F_{hitung} = 2.158$ maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2.158 < 2.82$). jadi dapat disimpulkan penyebaran dari data pre-test dan post-test peningkatan hasil *passing* adalah homogen. (3) uji-t berpasangan diperoleh t_{hitung} sebesar 6.00. selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.00 > 2.201$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing drill* dan *wall pass* terhadap hasil *passing* sepak bola pada atlet usia 12-14 tahun di SSB PSDK.

Kata Kunci : *Passing Drill*, *Wall Pass*, Sepak Bola

Effect Of Passing Drill and Wall Pass Practice Towards Increasing Passing Results Football in Athletes Aged 12-14 Year SSB PSDK

Abstract: *The aim of this research is to find out whether variations of passing drill and wall pass training can improve football passing results in SSB PSDK 12-14 year old athletes. The problem in this research is that there are still many players who make mistakes when passing, there is a lack of accuracy in passing to a friend and a lack of power when kicking the ball, so that when they control the ball the player hesitates in passing, the player cannot decide whether to dribble or pass. This research method is experimental research through data collection using tests and measurements. The population of this study was 20 SSB PSDK athletes. Samples were taken using a simple random sampling method, totaling 12 peoples. The data analysis technique uses normality and homogeneity tests with a t test at a significance level of 5%. The research results show that: (1) the normality test of L_{count} on pre-test data is worth 0.207, and the data results with L_{count} on post-test data are worth 0.156, a significance level of 5% for $N=12$, namely 0.242, thus it can be concluded that both data is normally distributed. (2) the homogeneity test obtained $F_{count} = 2.158$ so $F_{count} < F_{table} (2.158 < 2.82)$. So it can be concluded that the distribution of pre-test and post-test data on the increase in passing results is homogeneous. (3) paired t-test obtained t_{count} of 6.00. Next, this value is compared with the t_{table} value with $dk = n-1 (12-1 = 11)$ at the significance level $\alpha = 0.05$, meaning $t_{count} > t_{table} (6.00 > 2.201)$. So it can be concluded that there is a significant influence from passing drill and wall pass training on soccer passing results in athletes aged 12-14 years at SSB PSDK.*

Keywords: *Passing Drill, Wall Pass, Football*

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan merakyat, sehingga olahraga sepak bola sangat memasyarakat di Indonesia. Kini setelah semakin berkembang, sepak bola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015 :10). Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan Luxbacher (2011: 2). Sama halnya yang disampaikan oleh Danurwindo (2017: 5) sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Salah satu yang menjadi kelebihan dari olahraga sepak bola adalah dalam olahraga

ini tidak memandang siapa yang akan melakukannya, semua orang bisa melakukan olahraga sepak bola tidak memandang jenis kelamin, usia, suku, jabatan, dan lain sebagainya, asalkan ada niat semua orang bisa melakukan olahraga sepak bola.

Tujuan akhir dari permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan. Untuk itu pelatih harus mengajarkan dasar-dasar *passing* kepada atlet sejak usia muda dan harus secara konsisten memperkuat keterampilan tersebut dengan memberikan jadwal latihan yang teratur. Agar atlet terbiasa dengan latihan *passing* yang telah disediakan agar menghasilkan permainan yang berkualitas pada saat pertandingan sesungguhnya.

Passing adalah salah satu strategi yang digunakan dalam sepak bola untuk mempertahankan penguasaan bola dan mengontrol permainan sambil mengembangkan strategi serangan. Secara teori, *passing* dimaksudkan sebagai umpan atau untuk mengoper ke rekan satu tim. Akan lebih mudah bagi rekan satu tim untuk menguasai atau mengontrol bola jika operan dilakukan di menyusur tanah. Mielke (2007:20), menyatakan *passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang didalamnya.

Peneliti melakukan pengamatan pada SSB PSDK ketika pemain melakukan pertandingan melawan tim lain, dimana masih banyak pemain yang salah dalam melakukan *passing*, kurangnya ketepatan *passing* ke teman dan kurangnya *power* ketika menendang bola, sehingga pada saat menguasai bola pemain ragu-ragu dalam melakukan *passing* ketika memiliki bola, pemain tidak bisa memutuskan apakah menggiring bola atau melakukan *passing*. Dari kejadian ini peneliti melakukan observasi di lapangan SSB PSDK saat atlet latihan. Dari hasil observasi tersebut peneliti mengetahui penyebab kurangnya kemampuan *passing* yaitu kurangnya bentuk latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih. Sehingga peneliti berinisiatif untuk melakukan wawancara dengan pelatih. Dari hasil wawancara dengan pelatih ada beberapa faktor penyebab kurangnya kemampuan *passing* pemain SSB PSDK yaitu kurangnya kreativitas pelatih dalam memberikan bentuk latihan dan variasi latihan *passing*.

Maka dari itu peneliti menawarkan bentuk latihan *passing drill* dengan *wallpass*. Dikarenakan bentuk latihan tersebut belum pernah dilakukan di SSB PSDK. Latihan *passing drill* merupakan latihan yang dilakukan secara terus-menerus, latihan ini memiliki banyak kelebihan untuk mengatasi permasalahan dari atlet SSB PSDK, dengan rutinnya melakukan latihan *passing drill* ketepatan *passing* akan meningkat secara bertahap, sehingga rasa ragu-ragu pemain akan berkurang bahkan dapat menjadi rasa percaya diri seorang pemain ketika memiliki ketepatan *passing* yang baik. Latihan *wall pass* merupakan suatu bentuk latihan berpasangan, dalam melakukan latihan ini ketepatan *passing* pemain akan terus dilatih dan

kemampuan *power* dalam melakukan *passing* akan terus diasah dikarenakan latihan ini dilakukan secara cepat dan tepat.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Putri Cililia Kristina 2021 “pengaruh metode latihan drill terhadap teknik passing sepakbola putri bomber fc banyuasin” Menggunakan metode eksperimen, bertujuan untuk mengetahui metode latihan drill terhadap teknik passing sepakbola. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan passing drill terhadap peningkatan hasil passing pada atlet sepakbola putri bomber fc, dari hasil perhitungan diperoleh t hitung sebesar 14,50 dan t tabel senilai 2,145 sehingga H_0 ditolak. Penelitian lainnya dilakukan oleh Ferby dkk (2020) "Pengaruh latihan *passing drill* dan *wall pass* terhadap hasil *passing* sepakbola peserta kegiatan *ekstrakurikuler* sekolah menengah atas puspita". Menggunakan metode eksperimen, bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *passing drill* dan *wall pass* terhadap hasil *passing* sepakbola. Hasil Uji T *passing drill* dikatakan signifikan karena t hitung sebesar 6.44 dan t tabel sebesar 1.76 dan *wall pass* t hitung sebesar 7.6 dan t tabel 1.76. hal itu menunjukkan bahwa t hitung $\geq t$ tabel 4,5 $\geq 1,76$ (signifikan). Berdasarkan Data dari dua penelitian diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

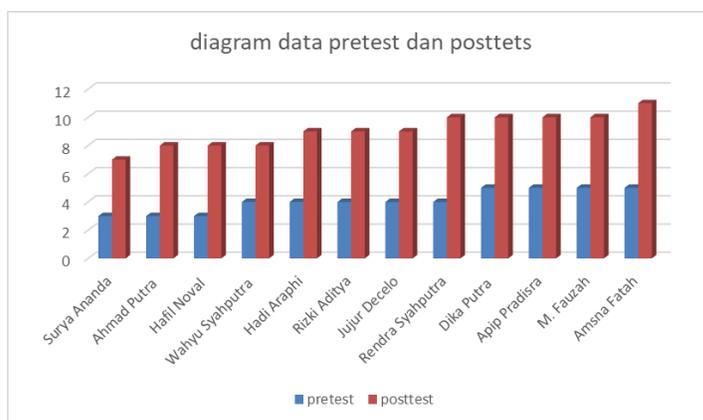
METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*, dengan design rancangan penelitian “*One-Group Pretest-posttest design*”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono (2008:110). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah variasi latihan *passing drill* dan *wall pass* dapat meningkatkan hasil *passing* sepakbola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB PSDK. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan SSB PSDK Jl. Utama II Dusun 3 Desa Kolam, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara. Menurut Gurning (2018:82) populasi terdiri dari semua kualitas yang membentuk subjek penelitian, dimana karakteristik tersebut berlaku untuk setiap kumpulan individu, peristiwa, atau hal-hal yang menjadi fokus penyelidikan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang pemain sepak bola usia 12-14 tahun SSB PSDK. Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti menurut Arikunto (2017:173). *Random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini. Sampel penelitian ini berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes *passing* pendek oleh Ardi Nusri (2019 : 18). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam buku-nya Ardi Nusri (2019 : 18) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan pada awal pertemuan untuk mendapatkan kemampuan awal (*pretest*) dan pada pertemuan terakhir untuk memperoleh hasil belajar setelah diberikan *treatment* (*posttest*). Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan *passing drill* dan *wall pass* untuk meningkatkan hasil *passing* sepak bola, maka dilakukan uji-t. Dengan terujinya normalitas dan homogenitas, data hasil penelitian, maka syarat untuk analisis uji-t telah terpenuhi.

Berikut hasil *pre test* dan *post-test* pada penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk table :



Gambar 1. Diagram Data Pretets dan Posttest

Tabel 1. Deskripsi Data Pre-Test Dan Post-Test

Hasil Penghitungan	Pretest	Posttets
Jumlah	49	109
Rata-rata	4.08	9.08
Nilai Maksimal	5	11
Nilai Minimal	3	7
Rentang	2	4
Varians	0.63	1.36
Standart Deviasi	0.793	1.165

Dari hasil *pre-test* diperoleh jumlah sebesar 49, dengan nilai rata-rata 4.08, nilai minimal 3, nilai maksimal 5, dengan rentang 2, diperoleh varians sebesar 0.63, dan simpangan baku sebesar 0.793, lalu pada *post-test* diperoleh jumlah sebesar 109, dengan nilai rata-rata 9.08, nilai minimal 7, nilai maksimal 11, dengan rentang 4, diperoleh varians sebesar 1.36, dan simpangan baku sebesar 1.165.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	Rata-rata dan simpangan baku	L_{hitung}	L_{tabel}	α	Ket
Data <i>pre test</i>	$\bar{X} = 4.08$	0.207	0.242	0.05	Normal
	$S = 0.793$				
Data <i>post test</i>	$\bar{X} = 9.08$	0.156	0.242	0.05	Normal
	$S = 1.165$				

Berdasarkan hasil uji normalitas hasil *pre-test* kemampuan *passing* yang dilakukan maka diperoleh $L_{hitung} = 0,207$ dan $L_{tabel} = 0,242$ dengan $n=12$ pada taraf signifikan $0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$, dengan demikian kesimpulan didapat bahwa data *pre-test* tersebut berdistribusi normal.

Data post-test kemampuan *passing* didapat $L_{hitung} = 0,156$ dan $L_{tabel} = 0,242$ dengan $n=12$ pada taraf signifikan $0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$, dengan demikian kesimpulan didapat bahwa data *pre-test* tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Uji homogeitas	F_{hitung}	F_{tabel}	α	dk (n-1)	Ket
Data kemampuan <i>passing pre tets</i> dan <i>post test</i>	2.158	2.82	0.05	11	Homogen

Berdasarkan hasil yang dihitung terdapat nilai $F_{hitung} = 2.158$ dan pada taraf $\alpha = 0,05$ terdapat $F_{tabel}(11,11) = 2.82$. Maka $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2.158 < 2.82$). Didapat kesimpulan bahwa data penelitian ini homogen.

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil *Pret-Test* Dan *Post-Test*

Nama latihan	N	Tes	Rata-rata	Beda	Simpangan baku	Simpangan baku beda	T_{hitung}	T_{tabel}
<i>Passing drill dan wall pass</i>	12	<i>Pre-test</i>	4,08	5,00	0,793	0,603023	6.00	2.201
		<i>Post-test</i>	9,08		1,165			

Berdasarkan hasil penghitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan diperoleh $t_{hitung} 6.00$ dan pada taraf sig $\alpha = 0,05$ didapat t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) senilai $2,201$, dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.00 > 2.201$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan *passing drill* dan *wall pass* terhadap hasil *passing* sepak bola pada atlet uisa 12-14 tahun di SSB PSDK.

Dari penghitungan data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari data *pre test* dan *post test* terhadap peningkatan *passing*. Ini menggambarkan bahwasanya latihan *passing drill* dan *wall pass* pada program latihan yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini memberikan hasil yang maksimal terhadap terhadap hasil peningkatan *passing* pada atlet

usia 12-14 tahun di SSB PSDK. Hal tersebut juga didukung oleh program yang diberi menggunakan prinsip beban berlebih.

Menurut Bompa (1994:51) berolahraga selama 6 sampai 8 minggu mampu menghasilkan hasil tertentu di mana tubuh menyesuaikan diri dengan latihan tersebut. Selanjutnya menurut Nala (2011:37) latihan yang diberikan secara konsisten, bertahap, dan berprogres akan meningkatkan sistematis kerja tubuh untuk penampilan fisik yang lebih baik.

Latihan gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan menghasilkan perkembangan refleks, belajar gerak, dan proses hafalan gerak. Olahraga yang dilakukan teratur dapat menyebabkan *hipertrofi* otot *fisiologis*, yang disebabkan oleh peningkatan jumlah *miotofibril*, ukuran *miotofibril*, pembuluh darah, saraf tendon, dan ligamen, serta jumlah keseluruhan kontraktif, terutama protein kontraktif myosin.

(Hidayat dkk 2019 : 23) dalam Bagya mengemukakan bahwa latihan *wall pass* melatih ketepatan *passing*, koordinasi, dan *feeling*, sehingga latihan ini berkontribusi pada *passing* bawah dalam sepak bola (Hidayat dkk 2019 : 23) dalam Bagya, pernyataan tersebut sesuai dengan hasil yang terdapat pada penelitian ini bahwa bentuk latihan *drill* dan *wall pass* mampu meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola.

Atlet berusia antara 12 dan 14 tahun diberikan latihan *passing* dan *wall pass* di SSB PSDK untuk membantu meningkatkan kemampuan *passing* mereka, yang diberikan selama 18 sesi pertemuan dengan total 3 kali seminggu. Hal ini berhubungan dengan program yang diberi kepada atlet secara berulang dan peningkatannya bertahap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing drill* dan *wall pass* terhadap hasil *passing* sepak bola pada atlet usia 12-14 tahun di SSB PSDK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- A. Nusri. (2019). *Teori dan Praktek Sepakbola Efektif*. Jawa Tengah : Cipta Prima Nusantara.
- B. Gurning dan E. A. Lubis. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : K-Media.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory And Methodology Of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Danurwindo, Indra Sapri. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group

- F. Wulandari, Syamsuramel dan Destriana. (2021). *Latihan Wall Pass Berpasangan Terhadap Hasil Ketepatan Passing SSB Putera*. Sains Olahraga Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 5(1).
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- H. Argita. 2019. Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan V Roll To Gated Pass Terhadap Akurasi Passing SSB Gelora Muda Sleman KU 11-13 Tahun. *Jurnal Pend. Kepelatihan Olahraga S1*, 8(9).
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola*. Bandung: RajaGrafindo Persada.
- Nala, N. 2011. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- P. C. Kristina, I. A. Junaidi, Z. N. Sari dan I. Yuliantika. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Teknik Passing Sepakbola Club Putri Bomber FC Banyuasin*. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*, 1(2).
- Sener, Irge. (2015). *Rules of the Game : Strategy in Football Industry*. Irge Şener and Ahmet Anil