

LATIHAN WALLPASS BERPASANGAN TERHADAP HASIL KETEPATAN PASSING SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTERA

Oleh

Fina Wulandari¹, Syamsuramel¹, Destriana¹

¹Universitas Sriwijaya

Email: finaw63@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *wallpass* berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma Palembang. Penelitian ini merupakan metode eksperimen dengan bentuk *One Group Pretest Posttest* Desain. Subyek yang digunakan 30 orang. Hasil penelitian pada *pre test* diperoleh rata rata untuk kelompok eksperimen yaitu 5,04, *post test* diperoleh rata rata untuk kelompok eksperimen yaitu 6,1. Hasil *post test* dan *pre test* didapat perbedaan rata rata 1,06. Berdasarkan hasil analisis penelitian didapat eksperimen $T_{hitung} = 14,71$ dan $T_{tabel} = 1,70$. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh latihan *wallpass* berpasangan terhadap hasil ketepatan *passing* Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma Palembang.

Kata kunci: *Wallpass* berpasangan, *passing*, sepakbola

A. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci dan berusaha menjaga gawangnya dari serangan lawan agar tidak kemasukan. (Muhdhor, 2013:9). Teknik dasar memiliki pengaruh dalam permainan sepakbola sehingga merupakan faktor terpenting yang utama harus dimiliki setiap pemain sepakbola. Teknik dasar baik yang dimiliki seorang pemain sepakbola akan menunjang performa sehingga dapat menguasai serta mengendalikan bola dengan baik. Teknik yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola salah satunya *passing* sehingga teknik ini perlu diperbaiki karena dengan *passing* suatu permainan akan berjalan dengan sesuai rencana. Menurut Komarudin (2011:3) *passing* adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing* sehingga kemampuan *passing* merupakan keharusan bagi seorang pemain sepakbola. variasi latihan yang kurang dapat menjadikan pemain kurang menguasai teknik dasar *passing*. Tujuan program latihan yang

terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan, agar tidak menimbulkan kejenuhan pemain selama mengikuti latihan.

Pembinaan usia dini dalam sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan bibit pemain *professional* yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Sekolah sepak bola membantu anak-anak mempelajari berbagai teknik dasar permainan sepakbola. Berdasarkan observasi pada pemain SSB Putera Sukma Palembang pada saat berlangsungnya permainan sering kali pemain melakukan kesalahan *passing* yang tidak akurat pada teman satu tim. Menurut Bompa (1983: 237) *model long term athletes development* (LTAD) kategori pembinaan olahraga mempunyai tahapan yaitu 1) 6 – 10 tahun adalah fundamental yaitu pola dasar, 2) 10 – 12 tahun yaitu belajar untuk berlatih teknik dasar, 3) 13-15 tahun adalah latihan untuk berlatih yaitu penghalusan gerak, 4) 16 – 18 tahun adalah latihan untuk bertanding yaitu spesifik latihan, dan 5) 18+ tahun adalah latihan untuk menang yaitu prestasi.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti memilih umur 15 tahun yaitu penghalusan gerak dikarenakan latihan peneliti untuk meningkatkan ketepatan teknik dasar *passing*. Kemampuan *passing* menjadi keharusan bagi seorang pemain. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan, tujuan agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan. Permainan sepakbola dibutuhkan teknik *passing* yang baik, untuk menghasilkan *passing* bawah yang baik dengan arah yang tepat tentu dibutuhkan teknik *passing* yang benar serta koordinasi dan *feeling*. Usaha untuk meningkatkan teknik *passing* dapat dilakukan dengan latihan *wall pass* berpasangan.

Latihan merupakan suatu proses kegiatan aktifitas fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan. Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental (Siti Aminah, dkk., 2018). Tujuan latihan harus mengikuti prinsip latihan yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tercapai sesuai harapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Latihan dalam pengertian fisiologis adalah suatu perbaikan sistem dan fungsi organ dalam tugasnya untuk

mewujudkan suatu prestasi atlet serta merupakan proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis dan berulang (Iyakrus, 2012). Suatu latihan dapat dilihat dari hasil dan pengaruhnya dalam jangka waktu 6-8 minggu (Dwi Novianti, dkk. 2017)

Menurut Cook (2013:39) menjelaskan latihan mengoper bola dalam jarak pendek dapat di lakukan dengan latihan *wall passing*. *Passing wallpass* bertujuan untuk melatih ketepatan *passing*. Latihan *wallpass* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik menendang bola, pandangan mata, kaki tumpu, dan sikap badan karena akan melatih *passing* bola yang terarah dan keras. Model latihan dalam penelitian ini menggunakan model latihan berpasangan. Menurut Teguh (2018) model latihan berpasangan merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara pasangan/*partner* dan sasaran. Latihan berpasangan merupakan konfigurasi kelompok yang baik untuk mengembangkan sebuah hubungan sportif dan atau untuk mengerjakan aktivitas-aktivitas kompleks yang tidak akan memberikan mereka kepada kelompok yang besar (Hidayat dalam Bagya, dkk., 2019). Latihan *wallpass* berpasangan melatih ketepatan *passing* dan koordinasi serta feeling maka latihan ini mempunyai kontribusi terhadap *passing* bawah dalam sepakbola

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Menurut Arikunto (2013:124) Langkah pertama yang dilakukan ialah pengukuran (*pre test*), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, yang selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*post test*) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Subyek penelitian berjumlah 30 orang pemain SSB Putera Sukma Palembang U15. Prosedur pelaksanaan tes mengoper bola rendah Subagyo Irianto yaitu: Pelaksanaan: Bola diletakan dibelakang garis batas, testee berdiri di belakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali (Subagyo Irianto, 1995:34).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Pelaksanaan dilakukan pada hari senin, rabu, dan jum'at pada pukul 15:30-1730 di lapangan sepakbola sosial Palembang. Lokasi lapangan terletak di Jl. Residen H. Najmuddin No. 120A, Suka Maju, Kec. Sako, Kota Palembang, dengan rincian lapangan; panjang 100 m dan lebar 65 meter. Sampel penelitian ini adalah pemain SSB Putera Sukma Palembang U 15. Setelah dilakukan tes awal atau *pretest*, kemudian sampel yang berjumlah 30 orang ini diberikan program latihan selama enam minggu dengan intensitas latihan 70% - 80%. Setelah melalui enam minggu latihan, kemudian dilakukan tes akhir atau *posttest*

a. Data *Pre test*

Hasil *pre test* yang telah dilakukan kelompok eksperimen diperoleh

Tabel 1.

Distribusi Data Instrumen Tes Mengoper Bola Rendah (*Pre test*)

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Rentang	Mean	SB
Ketepatan Passing	30	10	1	9	5,04	2,73

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui jumlah nilai tertinggi 10, jumlah nilai terendah 1, rentangnya sebesar 9, rata-rata yang didapat dari *pretest* yaitu 5,04 serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *pretest* yaitu 2,73.

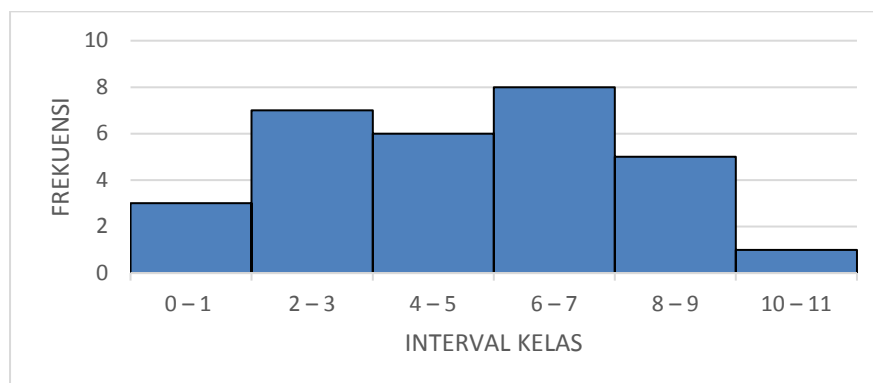
Tabel 2.

Daftar Distribusi Hasil Tes Mengoper Bola Rendah (*Pre test*)

No.	Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x^2	Fx	fx ²
1	0 – 1	3	0,5	0,25	1,5	0,75
2	2 – 3	7	2,5	6,25	17,5	43,75
3	4 – 5	6	4,5	20,25	27	121,5
4	6 – 7	8	6,5	42,25	52	338
5	8 – 9	5	8,5	72,25	42,5	361,25
6	10 – 11	1	10,5	110,25	10,5	110,25
	Σ	30	33	251,5	151	975,5

Berdasarkan hasil tabel 2 daftar distribusi hasil tes mengoper bola rendah (*pre test*) dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah (x) 33, jumlah

X^2 sebesar 251,1, jumlah fx sebesar 151 dan jumlah fx^2 yaitu 975,5 berdasarkan daftar distribusi *pretest*, dapat digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar 1 Histogram *Passing* Bola Rendah (*Pretest*)

Berdasarkan data yang didapat pada *pre test passing* bola rendah, nilai tengah 0,5 (interval kelas 0-1) terdapat 3 orang, nilai tengah 2,5 (interval kelas 2-3) terdapat 7 orang, nilai tengah 4,5 (interval kelas 4-5) terdapat 6 orang, nilai tengah 6,5 (interval kelas 6-7) terdapat 8 orang, nilai tengah 8,5 (interval kelas 8-9) terdapat 5 orang, nilai tengah 10,5 (interval kelas 10-11) terdapat 1 orang.

b. Data *Post test*

Tabel 3.

Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan Jarak Jauh (*post test*)

Variabel	N	Jumlah tertinggi	Jumlah terendah	Rentangannya	Mean	SB
Ketepatan <i>Passing</i>	30	10	1	9	6,1	2,84

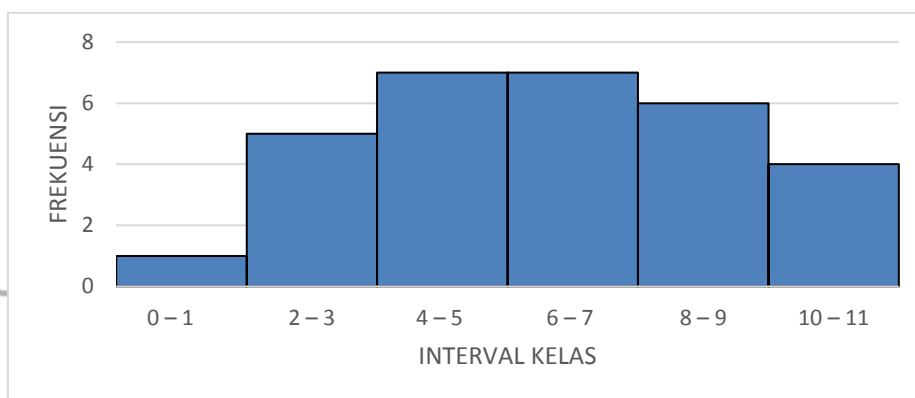
Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui jumlah nilai tertinggi 10, jumlah nilai terendah 1, rentangannya sebesar 9, rata-rata yang didapat dari *post test* yaitu 6,1 serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *post test* yaitu 2,84.

Tabel 4.

Daftar Distribusi Hasil Tes *Passing* Bola Rendah (*Post test*)

No.	Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x^2	f.x	f.x ²
1	0-1	1	0,5	0,25	0,5	0,25
2	2-3	5	2,5	6,25	12,5	31,25
3	4-5	7	4,5	20,25	31,5	141,75
4	6-7	7	6,5	42,25	45,5	295,75
5	8-9	6	8,5	72,25	51	433,5
6	10-11	4	10,5	110,25	42	4211
	Σ	30	33	251,5	183	1343,5

Berdasarkan hasil tabel 4 daftar distribusi hasil tes mengoper bola rendah (*post test*) dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah (\bar{x}) 33. Jumlah \bar{x}^2 251,5, jumlah $f \cdot \bar{x}$ sebesar 183 dan jumlah $f \cdot \bar{x}^2$ yaitu 1343,5. Berdasarkan tabel daftar distribusi hasil tes *passing* bola rendah (*post test*), dapat di gambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram *Passing* Bola Rendah (*post test*)

Berdasarkan data yang didapat pada *post test* mengoper bola rendah, nilai tengah 0,5 (interval kelas 0-1) terdapat 1 orang, nilai tengah 2,5 (interval kelas 2-3) terdapat 5 orang, nilai tengah 4,5 (interval kelas 4-5) terdapat 7 orang, nilai tengah 6,5 (interval kelas 6-7) terdapat 7 orang, nilai tengah 8,5 (interval kelas 8-9) terdapat 6 orang, nilai tengah 10,5 (interval kelas 10-11) terdapat 4 orang.

c. Uji Normalitas

Pengujian dalam normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji kemiringan kurva atau *Km person*.

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas

	Kemiringan Kurva
Pre test	0,46
<i>Post test</i>	0,22

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai kemiringan kurva untuk data *pre test* kelompok eksperimen adalah 0,46 kemudian nilai kemiringan kurva untuk data *post test* kelompok eksperimen adalah 0,22. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pre test* maupun *post test* data terdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

d. Uji Hipotesis

Tabel 6.
Hasil Uji Hipotesis

Hasil	N	Mean	Σd	Σxd	Σxd^2
<i>Pretest</i>	30	5,04	31	0,1	4,9787
<i>Posttest</i>	30	6,1			

Berdasarkan tabel 6. hasil uji hipotesis dapat di ketahui hasil data *pre test* kelompok eksperimen dengan rata-rata 5,04 dan data *post test* kelompok eksperimen dengan rata-rata 6,1 dan di ketahui juga Σd berjumlah 31, Σxd berjumlah 1,63 dan Σxd^2 berjumlah 4,9787.

2. Pembahasan Penelitian

Pembahasan Penelitian latihan *wallpass* berpasangan digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan hasil ketepatan *passing* bawah. Latihan *wallpass* merupakan latihan *passing* satu dua dengan menggunakan satu orang sebagai tembok untuk melatih arah ketepatan *passing* bawah Dalam penelitian ini yang dinilai adalah hasil *passing* mengoper bola rendah pemain Sekolah sepakbola (SSB) Putera Sukma Palembang yang dilakukan sebanyak 10 kali setiap pemain baik *pre test* maupun *post test*. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *wallpass* berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada pemain Sekolah sepakbola (SSB) Putera Sukma Palembang dihitung dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test*.

a. Pembahasan Hasil *Pre Test* dan *Post test* Mengoper Bola Rendah

Kelompok eksperimen dikenai perlakuan berupa latihan *wallpass* berpasangan. Sebelum melakukan latihan tersebut, sampel kelompok eksperimen melakukan tes awal (*pre test*) mengoper bola rendah. Berdasarkan hasil *pre test* yang telah dilakukan, didapatkan hasil *passing* terendah dengan skor 1 dan hasil *passing* bawah tertinggi dengan skor 10 dengan rata-rata skor hasil *passing* bawah adalah 5,04. Setelah awal (*pre test*) dilakukan, selanjutnya sampel kelompok eksperimen melakukan latihan *wallpass* berpasangan selama 6 minggu dengan intensitas 70% – 80%. Latihan *wallpass* berpasangan digunakan untuk meningkatkan arah ketepatan *passing* bawah pada permainan sepakbola. Setelah selesai melakukan latihan *wallpass* berpasangan selama 6 minggu, kemudian sampel kembali melakukan tes akhir (*post test*) mengoper bola rendah.

Hasil *post test* didapatkan skor tertinggi sebanyak 10, sedangkan skor terendah adalah 1 dengan rata-rata 6,1. Berdasarkan uraian diatas terdapat peningkatan hasil *passing* sebesar 1,06 peningkatan yang didapatkan setelah pemain diberi perlakuan latihan *wallpass* berpasangan selama 6 minggu.

b. Pembahasan Pengaruh Latihan *Wallpass* Berpasangan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putera Sukma Palembang

Berdasarkan hasil analisis data hasil *passing* pada masing-masing kelompok yang telah dilakukan. Setelah diuji ternyata data pretest berdistribusi normal. Kemudian data ini diolah dengan menggunakan uji t, maka di dapat hasil yang menunjukkan bahwa eksperimen $T_{hitung} = 14,71 > T_{tabel} = 1,70$. Latihan *Wallpass* merupakan gerakan *passing* satu dua yang sangat sederhana dari dua orang pemain (Cook, 2013: 35). *Wall pass* merupakan gerakan dari dua orang pemain, Pemain A *passing* bola menuju ke Pemain B, Pemain B mengoper kembali lagi kepada A yang menerima bola tersebut pada posisi baru, Pemain A kembali *passing* bola menuju ke pemain B lagi. *Wallpass* atau operan satu-dua merupakan gerak yang sederhana dari dua orang pemain. Anak A mengoper bola pada anak B, kemudian lari ke posisi baru. Menjadikan pemain bisa mengoper bola dengan baik dan bermanfaat untuk mendorong gerak dasar pemain. *Wallpass* merupakan gerak dasar yang paling berharga untuk anak dalam permainan sepakbola. Pengalaman itu sangat baik menjadikan anak lebih terampil dalam pembelajaran *Wallpass* dalam permainan sepakbola (Luxbacher, 2011: 31)

Passing wall pass bertujuan untuk melatih ketepatan *passing*. Penelitian ini menggunakan latihan *wallpass* dengan model latihan berpasangan. Latihan berpasangan adalah metode paling sederhana untuk melatih gladi resik kecakapan atau prosedur dengan partner belajar. Tujuannya adalah kedua partner dapat melaksanakan kecakapan atau prosedur (Bagya, dkk., 2019).

Latihan *wallpass* berpasangan yang akan digunakan oleh Sekolah Sepak Bola dalam program latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah. Latihan tersebut diharapkan akan mampu memberikan peningkatan terhadap ketepatan *passing* pemain SSB. Hasil dari latihan yang efektif maka akan dilakukan eksperimen latihan yang dimana tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil dari *passing* bawah yang maksimal. Latihan *wallpass* berpasangan diberikan selama 6 minggu. Harsono (1998:154) atlit yang mengikuti program latihan selama 6 – 10 minggu akan memiliki

kekuatan, daya tahan dan stamina yang lebih baik selama musim latihan berikutnya dibandingkan latihan hanya satu – dua minggu. Faktor penyebab latihan *wallpass* berpasangan memiliki pengaruh terhadap hasil *passing* yaitu karena latihan *wallpass* berpasangan langsung menggunakan teknik dan terdapat koordinasi serta *feeling*.

Bentuk latihan *wallpass* berpasangan yang diterapkan pada sampel mengalami peningkatan karena efisiensi latihan yang dilakukan. Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *wallpass* berpasangan terhadap hasil ketepatan *passing* kelompok eksperimen, dikarenakan latihan *wallpass* berpasangan adalah latihan teknik *passing* yang dapat melatih koordinasi serta *feeling*. Latihan *wallpass* berpasangan dapat digunakan oleh guru maupun pelatih untuk meningkatkan hasil *passing bawah*.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh latihan *wallpass* berpasangan terhadap hasil ketepatan *passing* Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma Palembang sehingga latihan dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola.

Daftar Pustaka

- Aminah, S. Syamsuramel, Sukirno. & Destriani. 2018. *Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada kegiatan Ekstrakurikuler SMA*. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Altius Unsri, 7(2)
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and methdology of Training*. The Key to Athletic Performance. Dubuqe, Kandall/Hunt Publishing.
- Cook, Malcomn. 2013. *101 Drills Football for Youth Player*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Iyakrus, 2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 2(1).
- Komarudin. 2013. *Dasar Gerak Sepakbola*. Diklat. FIK UNY.
- Luxbacher, J.A. 2011. *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Novianti D., Marsiyem. & Destriana. 2017. *Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribbling dalam permainan Bola Basket*. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Altius Unsri, 6(2).
- Subagyo, Irianto, dkk. 1995. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola PUSPOR IKIP YOGYAKARTA*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FPOK Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Teguh Andibowo. 2018. *Perbedaan Pengaruh Latihan dengan Metode Keseluruhan Individu dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae*

Geri Chudan Karate pada Kohay Dojo INKAI Wonogiri. Jurnal Ilmiah Spirit
ISSN 1411-8319 ,18(2).

Waluya, B. S; Tahki, Kurnia & Setiawan, Iwan. 2019. *Pengaruh Latihan Multiball dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Forehand Drive pada Ekstrakurikuler Tenis Meja di Sekolah SMP Negeri 14 Jakarta. JPJA: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif* , 2(1).

Zidane Mudhor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola. Profesional, Teknik, Strategi, dan Taktik*. Jakarta: Kata Pena

