

## **Pengaruh Latihan *Wall Pass* terhadap Kemampuan Passing Panjang (*Long Pass*) Sepakbola pada Club Kopa FC**

Jordan Tua Sitompul<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Hirja Hidayat<sup>3</sup>,  
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau<sup>12</sup>,  
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau<sup>3</sup>  
[jordan.tua3622@student.unri.ac.id](mailto:jordan.tua3622@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [ardiahJuita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiahJuita@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,  
[hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id](mailto:hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan wall pass terhadap peningkatan kemampuan umpan jauh dalam permainan sepak bola, khususnya pada pemain Klub Kopa FC. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang pemain Klub Kopa FC, yang dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu dengan mempertimbangkan pemain yang aktif mengikuti latihan rutin dan berada dalam kategori usia remaja hingga dewasa awal. Sebelum perlakuan, peserta terlebih dahulu menjalani tes awal (pretest) untuk mengukur kemampuan umpan jauh mereka. Selanjutnya, mereka diberi perlakuan berupa latihan wall pass secara terprogram dan berkelanjutan selama beberapa sesi latihan. Setelah program latihan selesai, dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui adanya perubahan kemampuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan umpan jauh setelah pelaksanaan latihan wall pass. Nilai rata-rata pretest sebesar 71,67 dengan skor minimum 40 dan maksimum 140, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 101,11 dengan skor minimum 50 dan maksimum 150. Berdasarkan uji statistik t, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 16,298, lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  1,660, yang menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan. Kesimpulannya, latihan wall pass memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan umpan jauh pemain. Latihan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program latihan teknik dasar bagi pemain sepak bola, khususnya dalam aspek passing jarak jauh.

**Kata Kunci:** Long Pass, Akurasi, Sepakbola

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of wall pass training on improving long pass ability in football, specifically among players at Club Kopa FC. The sample consisted of 18 players from Club Kopa FC, selected using purposive sampling—considering only those actively participating in regular training and within the age range of adolescents to early adulthood. Before the treatment, participants underwent a pretest to assess their initial long pass ability. Following this, a structured wall pass training program was conducted over several sessions. After completing the training, a posttest was administered to measure any improvements. The results showed a significant increase in long pass ability after the wall pass training. The average pretest score was 71.67, with a minimum of 40 and a maximum of 140, while the average posttest score rose to 101.11, with a minimum of 50 and a maximum of 150. Statistical analysis using a t-test revealed a t-count of 16.298, which is greater than the t-table value of 1.660, indicating a statistically significant difference. In conclusion, wall pass training has a positive impact on players' long pass skills. It is recommended that this training method be integrated into regular football training programs, especially to enhance players' long-distance passing techniques.*

**Keywords:** Long Pass, Accuracy, Soccer

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat menyehatkan diri dari luar maupun dari dalam yang lebih dikenal dengan nama sehat jasmani dan rohani. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong untuk upaya meningkatkan kualitas hidup manusia yang di tujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Pada masa sekarang ini, meningkatkan kualitas hidup manusia melalui kegiatan jasmani yang diarahkan pada peningkatan memperoleh prestasi olahraga yang maksimal serta kebugaran jasmani yang baik. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahraga pun akan makin dibutuhkan orang untuk dapat memelihara keseimbangan hidupnya.

Saat ini olahraga sudah sangat dekat keberadaanya dengan masyarakat, hal ini telah terbukti dengan banyaknya masyarakat yang menjadikan olahraga sebagai aktifitas rutinnnya. Menurut (Soegiyanto, 2013) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Peningkatan prestasi olahraga merupakan kegiatan untuk meningkatkan kecerdasan bangsa dimana, kecerdasan merupakan hal yang sangat penting sebagai usaha meningkatkan taraf hidup bangsa indonesia.

Upaya peningkatan prestasi olahraga harus dilaksanakan sejak usia dini, dan hal itu dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk melihat perkembangan suatu pembinaan keolahragaan tersebut dibutuhkan alat ukur baku sesuai dengan masing-masing cabang olahraga. Pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah. Sehubungan hal diatas pemerintah mengeluarkan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005) yaitu: “pembinaan dan pengembangan keolahragaan Nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen

keolahragaan yang menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi”.

Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan tehnik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara betul, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Jadi, untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain: 1) *strength*, 2) *speed*, 3) *endurance*, 4) *muscular power*, 5) *flexibility*, 6) *coordination*, 7) *agility*, 8) *balance*, 9) *accuracy*, 10) *reaction* (Harsono, 2017). Dalam ruang lingkup sepakbola sebagai olahraga, yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti yang dikatakan (Juniarsyah, 2019) bahwa untuk meningkan dan mencapai prestasi , olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) kemampuan fisik, 2) teknik 3) taktik, dan 4) mental. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah tehnik dasar permainan sepakbola yang dikuasai oleh para pemain (Santoso, 2020) Penguasaan tehnik dasar adalah syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Penguasaan dasar akan menentukan sampai dimana seorang pemain akan menentukan mutu permainannya. Penguasaan tehnik dasar dengan sempurna maka pemain dapat menerapkan taktik dan strategi dengan baik dan meningkatkan kepercayaan yang tinggi.

Permainan sepakbola pada umumnya dilakukan dengan kekuatan, tenaga, serta semangat. Adapun tujuan utama dalam suatu permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan umpan jauh dalam permainan sepak bola. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain one-group pretest-posttest design, di mana satu kelompok subjek diberikan tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan wall pass, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola aktif di Klub Kopa FC. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling,

yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu seperti aktif mengikuti latihan rutin, berusia antara 16 hingga 23 tahun, serta dalam kondisi fisik yang sehat dan tidak mengalami cedera selama proses penelitian. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 18 orang pemain. Perlakuan yang diberikan berupa latihan wall pass yang dilaksanakan secara terprogram dan berkelanjutan selama beberapa minggu dengan intensitas latihan yang disesuaikan, yakni 3–4 kali per minggu.

Fokus latihan mencakup teknik dasar wall pass, koordinasi, serta akurasi dalam melakukan umpan balik. Data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir dianalisis dengan menggunakan uji-t (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Uji ini dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Selain itu, analisis deskriptif juga dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi untuk menggambarkan kecenderungan dan distribusi data pemain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Data Hasil Pretest

Hasil penelitian ini akan disajikan melalui deskripsi data yang mencakup gambaran umum hasil pengukuran pretest kemampuan passing panjang (long pass) pada pemain Club KOPA FC. Data yang ditampilkan meliputi total nilai keseluruhan (sum) untuk mengetahui akumulasi skor, nilai rata-rata (mean) sebagai indikator performa umum, serta nilai maksimum dan minimum untuk menggambarkan pencapaian tertinggi dan terendah dalam penelitian. Selain itu, rentang nilai (range) akan menunjukkan variasi skor antar pemain, sementara standar deviasi dan varians akan digunakan untuk mengukur tingkat penyebaran data, sehingga memberikan gambaran mengenai konsistensi keterampilan awal pemain dalam melakukan passing panjang sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *wall pass*. pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Pretest**

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretes	18	100.00	40.00	140.00	1420.00	78.8889	26.98341	728.105
Valid N (listwise)	18							

Hasil pengukuran pretest terhadap 18 pemain Club KOPA FC menunjukkan variasi skor yang cukup signifikan. Rentang nilai (*range*) sebesar 100 mengindikasikan adanya perbedaan yang cukup besar antara skor tertinggi dan terendah yang dicapai oleh pemain. Nilai minimum yang diperoleh dalam pretest adalah 40, sementara nilai maksimum mencapai 140, menunjukkan adanya variasi kemampuan passing panjang sebelum diberikan latihan *wall pass*. Total skor keseluruhan (*sum*) yang diperoleh dari 18 pemain adalah 1420, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 78.88. Hal ini menggambarkan bahwa secara umum, performa awal pemain dalam melakukan passing panjang berada pada tingkat sedang. Penyebaran data diukur melalui *standar deviasi* sebesar 26.98, yang menunjukkan seberapa jauh nilai individu menyebar dari rata-rata. Selain itu, nilai varians sebesar 728.105 mengindikasikan adanya tingkat variasi yang cukup besar di antara hasil pretest pemain. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan awal pemain dalam melakukan passing panjang memiliki perbedaan yang cukup mencolok sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *wall pass*.

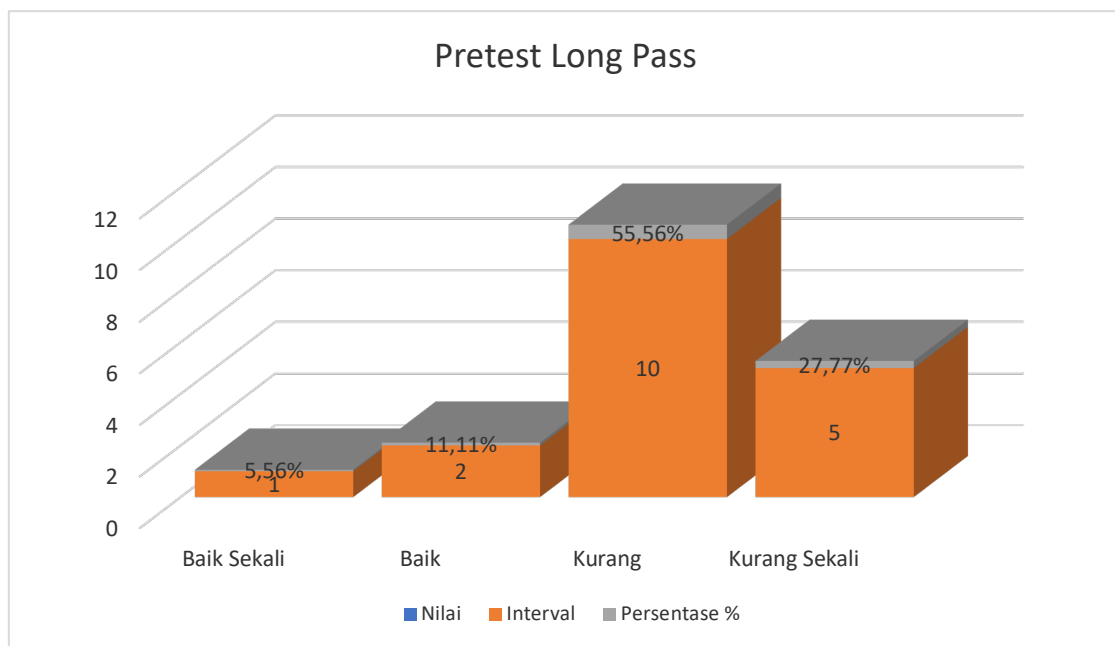
**Tabel 2. Kategorisasi Data Pretest**

Nilai	Kategori	Interval	Persentase %
130 >	Baik Sekali	1	5,56%
100 – 129	Baik	2	11,11%
70 – 99	Kurang	10	55,56%
40 – 69	Kurang Sekali	5	27,77%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan hasil pretest terhadap 18 pemain, skor dikategorikan ke dalam empat tingkat kemampuan: Baik Sekali, Baik, Kurang, dan Kurang Sekali. Hanya 1 pemain (5,56%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali dengan skor di atas 130, menunjukkan kemampuan passing panjang yang sangat baik sebelum diberikan latihan *wall pass*. Sebanyak 2 pemain (11,11%) berada dalam kategori Baik dengan skor antara 100–129, yang menandakan kemampuan yang cukup baik tetapi masih bisa ditingkatkan. Mayoritas

pemain, yaitu 10 orang (55,56%), termasuk dalam kategori Kurang dengan skor 70–99, menunjukkan bahwa mereka masih membutuhkan peningkatan dalam passing panjang. Sementara itu, 5 pemain (27,77%) masuk dalam kategori Kurang Sekali dengan skor 40–69, yang berarti kemampuan passing panjang mereka masih sangat rendah dan memerlukan latihan lebih intensif. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

**Gambar 1. Histogram Pretest**



## 2. Data Hasil Posttest

Hasil penelitian ini akan disajikan melalui deskripsi data yang mencakup gambaran umum hasil pengukuran posttest kemampuan passing panjang (*long pass*) pada pemain Club KOPA FC. Data yang ditampilkan meliputi total nilai keseluruhan (*sum*) untuk mengetahui akumulasi skor, nilai rata-rata (*mean*) sebagai indikator performa umum, serta nilai maksimum dan minimum untuk menggambarkan pencapaian tertinggi dan terendah dalam penelitian. Selain itu, rentang nilai (*range*) akan menunjukkan variasi skor antar pemain, sementara standar deviasi dan varians akan digunakan untuk mengukur tingkat penyebaran data, sehingga memberikan gambaran mengenai konsistensi keterampilan awal pemain dalam melakukan passing panjang sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *wall pass* :

**Tabel 3. Deskripsi Data Posttest**

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Postes	18	100.00	50.00	150.00	1850.00	102.7778	26.30266	691.830
Valid N (listwise)	18							

Berdasarkan hasil posttest terhadap 18 pemain, nilai passing panjang mengalami peningkatan dibandingkan dengan pretest. Rentang nilai yang diperoleh tetap sebesar 100, dengan skor terendah meningkat menjadi 50 dan skor tertinggi mencapai 150. Total keseluruhan skor posttest adalah 1.820, dengan rata-rata (mean) sebesar 102,77. Standar deviasi sebesar 26,30 menunjukkan tingkat variasi skor antar pemain, sedangkan varians sebesar 691,830 mengindikasikan sebaran data yang masih cukup beragam. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan *passing* panjang setelah diberikan latihan *wall pass*, yang terlihat dari meningkatnya nilai rata-rata serta peningkatan skor minimum dan maksimum dibandingkan dengan pretest. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada table kategorisasi dibawah ini:

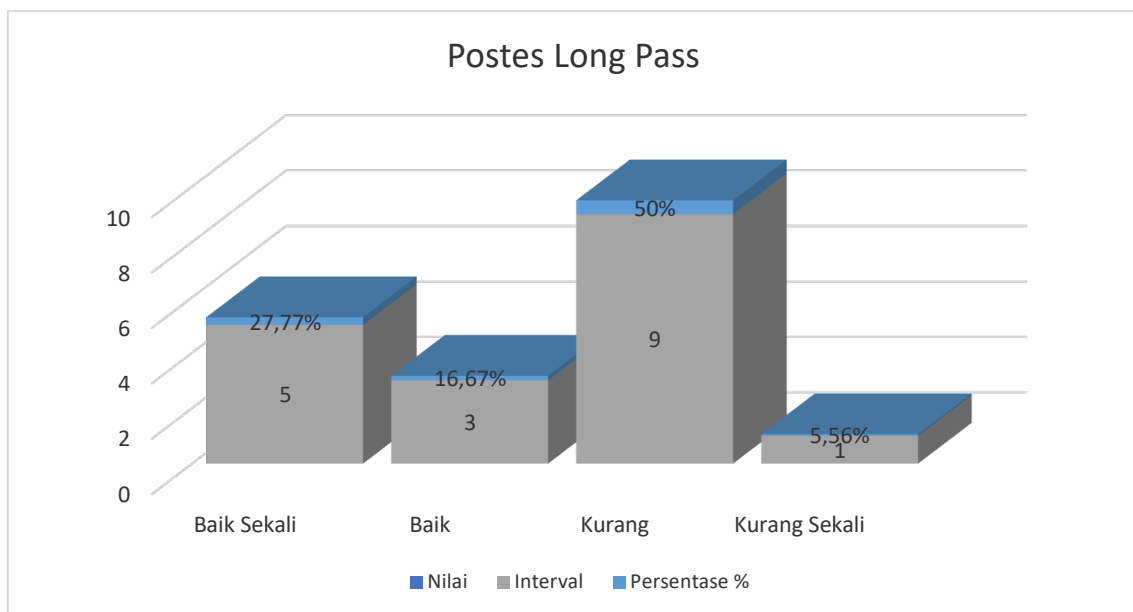
**Tabel 4. Kategorisasi Data Posttest**

Nilai	Kategori	Interval	Persentase %
130 >	Baik Sekali	5	27,77%
100 – 129	Baik	3	16,67%
70 – 99	Kurang	9	50%
40 – 69	Kurang Sekali	1	5,56%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan kategori skor akhir pretest, distribusi nilai menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori "Kurang," yaitu sebanyak 9 orang atau 50% dari total sampel. Sebanyak 3 orang (16,67%) masuk dalam kategori "Baik," sementara 5

orang (27,77%) memperoleh skor dalam kategori "Baik Sekali." Hanya 1 peserta (5,56%) yang berada dalam kategori "Kurang Sekali." Rentang nilai dalam pretest ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain masih memiliki keterampilan passing panjang yang perlu ditingkatkan, dengan hanya sedikit peserta yang mencapai kategori performa tinggi. Hal ini menggambarkan adanya variasi tingkat keterampilan sebelum diberikan latihan wall pass. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di histogram:

**Gambar 2. Histogram Posttest**



## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *wall pass* terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada Club Kopa FC. Metode eksperimen digunakan dengan desain *one group pretest-posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan diberikan selama beberapa kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *long pass* pemain mengalami peningkatan setelah diberikan latihan *wall pass*. Pada tahap pretest, nilai rata-rata peserta adalah 71,67 dengan skor minimum 40 dan maksimum 140, sedangkan setelah latihan, nilai rata-rata meningkat menjadi 101,11 dengan skor minimum 50 dan maksimum 150. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan *wall pass* memberikan dampak positif terhadap kemampuan passing panjang pemain Club Kopa FC. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada tahap pretest, nilai range sebesar 100 dengan skor minimum 40 dan maksimum 140. Total skor keseluruhan mencapai 1.290 dengan rata-rata (*mean*)

sebesar 71,67. Nilai standar deviasi sebesar 26,844, sementara variansnya adalah 720,588. Setelah diberikan latihan *wall pass*, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan skor. Nilai range tetap 100, namun skor minimum meningkat menjadi 50 dan skor maksimum mencapai 150. Total skor keseluruhan meningkat menjadi 1.820 dengan rata-rata 101,11. Nilai standar deviasi pada posttest sebesar 26,321 dengan varians 692,810. Peningkatan skor rata-rata menunjukkan adanya perkembangan kemampuan *long pass* setelah diberikan latihan *wall pass*.

Berdasarkan pembagian kategori skor pretest, sebanyak 1 peserta (5,56%) berada dalam kategori Baik Sekali, 2 peserta (11,11%) masuk kategori Baik, 10 peserta (55,56%) berada di kategori Kurang, dan 5 peserta (27,77%) masuk dalam kategori Kurang Sekali. Pada posttest, jumlah peserta dalam kategori Baik Sekali meningkat menjadi 5 orang (27,77%), sementara kategori Baik meningkat menjadi 3 orang (16,67%). Sebanyak 9 peserta (50%) berada dalam kategori Kurang, dan hanya 1 peserta (5,56%) masih berada dalam kategori Kurang Sekali. Perubahan ini mengindikasikan bahwa latihan *wall pass* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *long pass* pemain. Uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi 0,455 (*Shapiro-Wilk*). Sementara itu, data posttest memiliki nilai signifikansi 0,068 (*Shapiro-Wilk*). Dengan taraf signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pretest berdistribusi normal karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

Hasil *One-Sample t-Test* menunjukkan bahwa nilai *t* untuk data pretest adalah 11,327 dengan derajat kebebasan (df) 17 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai rata-rata (Mean Difference) pretest adalah 71,667 dengan rentang selang kepercayaan 95% antara 58,32 hingga 85,02. Sementara itu, pada data posttest, nilai *t* sebesar 16,298 dengan df 17 dan nilai signifikansi 0,000. Rata-rata posttest tercatat 101,111 dengan rentang selang kepercayaan 95% antara 88,02 hingga 114,20. Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) yang lebih kecil dari 0,05 pada kedua pengujian menunjukkan bahwa baik hasil pretest maupun posttest secara statistik berbeda secara signifikan dari nilai nol (*test value* = 0). Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan *long pass* pemain mengalami perubahan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan latihan *wall pass*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan *long pass* setelah diberikan latihan *wall pass*. Pada tahap pretest, nilai peserta bervariasi, dengan beberapa peserta memperoleh skor yang cukup rendah. Misalnya, peserta seperti

Refa, Joel, Dan Seven memiliki nilai pretest yang hanya berkisar antara 30 hingga 50, sementara beberapa peserta lain seperti Anjas dan RIO menunjukkan hasil yang lebih tinggi dalam aspek tertentu. Rata-rata nilai pretest peserta berada pada kisaran 71,67, dengan skor minimum 40 dan maksimum 140. Setelah latihan *wall pass* diberikan, terjadi peningkatan pada hasil posttest. Beberapa peserta yang sebelumnya memiliki nilai rendah menunjukkan peningkatan yang signifikan. Misalnya, Seven yang awalnya hanya memperoleh total nilai pretest 40, mengalami peningkatan drastis hingga mencapai skor 140 pada posttest. Begitu juga dengan Anjas yang meningkat dari skor 100 menjadi 150. Perubahan positif ini menandakan bahwa latihan *wall pass* memiliki dampak yang cukup efektif terhadap peningkatan kemampuan long pass. Dari keseluruhan data, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 101,11 dengan skor minimum 50 dan maksimum 150. Peningkatan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami perkembangan dalam teknik long pass-nya setelah menjalani latihan. Perubahan skor ini juga menegaskan bahwa metode *wall pass* dapat digunakan sebagai strategi latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kekuatan umpan panjang dalam permainan sepak bola.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pada sebagian besar peserta setelah diberikan latihan *wall pass*. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor utama. Pertama, efektivitas latihan *wall pass* memungkinkan peserta untuk meningkatkan koordinasi, akurasi, dan kekuatan umpan panjang (long pass). Teknik ini melatih pemain dalam memahami pola pantulan bola, mengontrol bola dengan lebih baik, serta meningkatkan ketepatan dalam mengoper bola ke rekan setim. Peserta yang mengalami peningkatan signifikan, seperti Seven dan Anjas, kemungkinan besar mampu memahami teknik ini dengan baik dan berhasil menerapkannya dalam praktik posttest. Selain itu, peningkatan nilai juga dapat dikaitkan dengan frekuensi dan konsistensi latihan. Peserta yang memiliki disiplin tinggi dan rutin mempraktikkan teknik *wall pass* lebih mungkin mengalami peningkatan dibandingkan mereka yang kurang fokus atau jarang berlatih. Kemampuan fisik dan daya tahan pemain juga memengaruhi hasil posttest. Peserta dengan kondisi fisik lebih baik, seperti koordinasi otot yang baik dan daya tahan yang cukup, cenderung lebih mudah menguasai teknik long pass.

Namun, tidak semua peserta mengalami peningkatan nilai. Beberapa bahkan mengalami penurunan atau stagnasi, seperti Michael dan M. Dani. Penurunan ini bisa disebabkan oleh kesulitan dalam mengadaptasi teknik, baik karena kurangnya

pemahaman tentang mekanisme pantulan bola maupun koordinasi yang kurang baik. Selain itu, kelelahan atau cedera juga dapat menjadi faktor penurunan performa. Jika seorang pemain mengalami kelelahan otot atau cedera ringan selama sesi latihan, hal ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam memberikan umpan panjang secara optimal saat posttest. Kurangnya konsistensi dalam latihan juga berperan dalam stagnasi atau penurunan performa. Peserta yang kurang fokus atau tidak mengikuti latihan dengan konsisten kemungkinan besar tidak mengalami perkembangan yang signifikan. Secara keseluruhan, peningkatan yang terjadi pada mayoritas peserta mengindikasikan bahwa latihan wall pass memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan long pass. Namun, keberhasilan latihan ini juga bergantung pada faktor individu seperti konsistensi latihan, kondisi fisik, dan kemampuan adaptasi pemain terhadap teknik yang diberikan.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa latihan teknik dasar seperti wall pass dapat meningkatkan keterampilan passing pemain. Beberapa penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa latihan berulang dengan metode spesifik seperti ini efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol bola dalam permainan sepak bola. Dengan demikian, latihan wall pass dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing panjang pemain sepak bola, khususnya pada tingkat klub amatir. Penelitian yang dilakukan oleh (Saputra et al. 2021) menemukan bahwa latihan berbasis repetisi teknik dasar, seperti wall pass, dapat meningkatkan akurasi passing hingga 25% dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Hal ini mirip dengan hasil penelitian ini, di mana nilai postes menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan pretes, dengan rata-rata meningkat dari 71,67 menjadi 101,11. Studi lain oleh (Rahmadani & Prasetyo. 2022) meneliti efektivitas latihan short pass dan long pass dalam meningkatkan akurasi operan pemain muda. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang menekankan pada konsistensi gerakan dan kontrol bola dapat meningkatkan kemampuan passing pemain secara signifikan. Studi ini juga menyoroti bahwa faktor adaptasi terhadap metode latihan dan kondisi fisik pemain turut memengaruhi hasil yang diperoleh. Hal ini selaras dengan penelitian ini, di mana beberapa pemain menunjukkan peningkatan signifikan, sementara yang lain mengalami stagnasi atau sedikit penurunan karena kemungkinan faktor kelelahan atau kurangnya adaptasi terhadap latihan.

Selain itu, penelitian oleh (Widodo et al. 2023) mengkaji pengaruh latihan passing terhadap performa permainan tim dalam sepak bola. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode latihan wall pass yang diterapkan secara intensif mampu meningkatkan efektivitas passing dalam situasi pertandingan. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini, di mana peningkatan skor postes mengindikasikan bahwa pemain menjadi lebih terbiasa dengan teknik long pass yang lebih akurat setelah menjalani latihan sistematis. Dari perbandingan ini, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini mendukung temuan terdahulu yang menegaskan bahwa latihan teknik dasar seperti wall pass merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing pemain sepak bola. Meskipun terdapat variasi dalam tingkat peningkatan individu, secara umum, latihan ini dapat diterapkan dalam program pengembangan keterampilan passing pada pemain sepak bola, terutama di tingkat klub amatir seperti Kopa FC.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *wall pass* (X) terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola (Y). Berdasarkan uji t, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df)  $N - 1 = 18 - 1 = 17$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} (16,298) > t_{tabel} (1,660)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan “terdapat pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan long pass dalam permainan sepak bola pada Club Kopa FC” dapat diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara.  
<https://books.google.co.id/books?id=-Rwmeaaaqbaj>
- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory And Methodology Of Training*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metode Statistika Untuk Kuantitatif*.
- Budiwanto, Setyo. (2018). *Metodologi Latihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keloahragaanhragaan Universitas Negeri Malang, Olahraga, 177*.
- Cook, J., Ryan, G. A., Snarr, R. L., & Rossi, S. (2020). The Relationship Between The National Football League Scouting Combine And Game Performance Over A 5-Year Period. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 34(9), 2492–2499.

<https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003676>

- Correa, G., & Montero, A. V. (2013). *Futsal Teknik Modern*. 1–10.
- Diedrich, K. C. (2020). Where Are The Moms? Strategies To Recruit Female Youth-Sport Coaches. *Strategies*, 33(5), 12–17. <https://doi.org/10.1080/08924562.2020.1781006>
- Ekrema, A. (2019). *Pedoman Kepelatihan Bermain Sepakbola*. 13–33.
- Hadi, R. (2011). (2011). *Peran Psikologi Olahraga Dan Kepelatihan Dalam Olahraga*. 1(2), 1689–1699.
- Harsono. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal Of Chemical Information And Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Julriansyah, A., & Bayu, W. I. (2023). The Effect O F Wallpass Training On Persitara U-12 Indralaya ' S Passing Accuracy Ability. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Volume 12, No. 2, Noveber 2023, Pp. 427-434* <http://dx.doi.org/10.36706/Altius.V12i2.22868>, 12(2), 427–434.
- Juniarsyah. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Endurance Tungkai. Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan. Vol. 1(1), 8(4), 1–7*.
- Kadir. (2010). *Statistika Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Dilengkapi Dengan Output SPSS)*.
- Koger, R. L. (2015). *The New Coach's Guide To Coaching Youth Soccer: A Complete Reference For Coaching Young Players Ages 4 Through 8*. Skyhorse. <https://books.google.co.id/books?id=BS6CDwAAQBAJ>
- Kurniawan, R., & A'la, F. (2021). Analisis Validitas Dan Reliabilitas Tes Akurasi Long Pass (Move Ball Long Pass Test) Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Kepelatihan FIK UNP. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.35706/Joker.V1i2.5758>
- Landolsi, M., Labiadh, L., Zarrouk, F., Maaref, K., Tabka, Z., & Lacouture, P. (2018). Kinematic Analysis Of The Shot-Put : A Method Of Assessing The Mechanical Work Of The Hand Action Force. *European Journal Of Sport Science*, 0(0), 1–9. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1478449>
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2018). *Inspirasi Dan Spirit Futsal*. RAIH ASA SUKSES. [https://books.google.co.id/books?id=I\\_Widaaaqbaj](https://books.google.co.id/books?id=I_Widaaaqbaj)
- Lutan, R. (2009). *Dasar Dasar Kepelatihan*. Physical Education Study Program/Department Physical Education And Health Department Indonesian University Of Education 2009.

[Http://103.23.244.11/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_KEPELATIHAN](http://103.23.244.11/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN)

- Mesnan, Supriadi Amir, I. S. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68–72.
- Mielke, P. W., & Berry, K. J. (2007). *Permutation Methods: A Distance Function Approach*. Springer New York. <https://books.google.co.id/books?id=D6td-5sgcz4c>
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendekia. <https://books.google.co.id/books?id=Lhzsdwaaqbaj>
- Panther-Brick, C. (2002). *Street Children , Human Rights , And Public Health : A Critique And Future Directions Author ( S ) : Catherine Panther-Brick Published By : Annual Reviews REFERENCES Linked References Are Available On JSTOR For This Article : You May Need To Log In To JSTOR*. 31, 147–171. <https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.31.040402.085359>
- Pratama, C. K., & Widodo, A. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Long Passing Pada Pemain Ssb Polda Jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(04), 35–42.
- Santoso, Januar A. (2020). *Latihan Kombinasi Sepakbola* (1st Ed.). [https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/1937/Modul Sepak Bola.pdf?sequence=1](https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/1937/Modul%20Sepak%20Bola.pdf?sequence=1)
- Soegiyanto, K. (2013). Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>
- Stamatis, A., Morgan, G. B., & Nyamaruze, P. (2022). Mental Toughness Development Via Military-Style Training In The NCAA : A Three-Phase , Mixed-Method Study Of The Perspectives Of Strength And Conditioning Coaches. *Mixed-Method Study Of The Perspectives Of Strength And Conditioning Coaches. Sports* 2022, 10, 92. <https://doi.org/10.3390/sports10060092>.
- Sucipto. (2019). The Implementation Of Tactical Approach On Students' Enjoyment In Playing Football In Junior High School. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index> JPJO 4 (1) (2019) 14-20, 4(229), 14–20.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, 6.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif* (S. Y. Suryandari (Ed.); 5th Ed.). Alfabeta.

- Sundari, R. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Pkn Siswa Kelas IV SD Ad Dakwah Kecamatan Sei Bamban Kabupaten Serdang Berdagai. *Unnes.Ac.Id*, 9(1), 18–22.
- Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2019). Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1993>
- Syafruddin. (2011). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- Syahrul Faizal. (2015). Perbedaan Latihan Passing Wall Pass Dan Passing Berpasangan Terhadap Kelincahan Pass And Turn Dalam Permainan Sepak Bola. *Sarjana Pendidikan Pada Universitas Negeri Semarang*, 1–95. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/23194>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2005). Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Materia Japan*, 5(1), 1–12. [http://joi.jlc.jst.go.jp/JST.Journalarchive/Materia1994/44.24?From=Crossref%250Ahttps://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/Files/Bst/Publicationen/Grauepublikationen/MT\\_Globalization\\_Report\\_2018.pdf%250Ahttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India\\_Globalisation%25](http://joi.jlc.jst.go.jp/JST.Journalarchive/Materia1994/44.24?From=Crossref%250Ahttps://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/Files/Bst/Publicationen/Grauepublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf%250Ahttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_Globalisation%25)
- Wahidmurni. (2017). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016. *E-Journal UNY*, 2588–2593.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V3i2.212>