



**PENGARUH LATIHAN WALLPASS BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN PASSING DALAM SEPAK BOLA PADA  
SISWA SMA NEGERI 1 DARUL IMARAH**

**Irhamna<sup>1</sup>, Munzir<sup>2</sup>, dan Zuleri Is<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

**ABSTRAK**

Sepak bola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan wallpassberpasangan terhadap ketepatan passing dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola siswa SMAN 1 Darul Imarah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk *one group pretest posttest desain*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 18 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara latihan wallpass berpasangan terhadap ketepatan passing pada siswa SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil analisis *paired sample t test* yang menunjukkan nilai signifikansi (*sig.2tailed*) sebesar 0,000 yang artinya  $<0,05$ . Sehingga latihan dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan ketepatan passing dalam permainan sepakbola.

**Kata kunci:** Wallpass berpasangan, passing, sepak bola

**ABSTRACT**

Football is a team game in which two teams compete against each other which involves physical, technical, tactical and mental elements. In the game of football one of the most dominant basic techniques used is *passing*. *Passing* in soccer games has the goal of passing the ball to a teammate in order to create space, so that players can score goals against opponents and can maintain a defensive area for defenders. This study aims to examine the effect of paired wallpass exercises on the accuracy of passing in soccer extracurricular activities for students of SMAN 1 Darul Imarah. This study used an experimental method in the form of a one group pretest posttest design. The sample in this study were 18 students who took part in soccer extracurricular activities. The results showed that there was an influence between paired wallpass exercises on the accuracy of passing in students of SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar. This is evidenced by the value of the results of the analysis of the *paired sample t test* which shows a significant value (*sig.2tailed*) of 0.000, which means  $<0.05$ . So that training can be used as a training method to improve the accuracy of passing in soccer games.

**Keywords:** Paired Wallpass, passing, football

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu atau , yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang. Sepakbola bukan hanya olahraga tapi telah menjadi bagian dari keseharian di semua negara dan lintas budaya.

Sepakbola merupakan salah satu permainan bertim yang dimainkan oleh masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu (2x45 menit) dengan waktu istirahat selama 10 menit. Adapun pemain yang melengkapi posisi di dalam lapangan diantaranya pemain depan (*striker*), pemain tengah (*midfielder*), pemain belakang (*defender*) serta penjaga gawang (*goal keeper*). Pemain yang berada di dalam lapangan tidak boleh menyentuh bola dengan menggunakan tangan ataupun lengan. Pemain dapat menggunakan anggota tubuh seperti, kaki, dada/badan, serta kepala untuk memainkan permainan ini. Setiap tim memiliki penjaga gawang (*goal keeper*) yang boleh menggunakan seluruh anggota tubuhnya dan itu dapat dilakukan di area berukuran 16 meter dan 5,5 meter (Pelangi 2018).

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola dilakukan di kotakota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar, tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan internasional (Bahtiar 2017).

Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat terpopuler digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya

adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola (Suantama 2017).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah tidak hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton (Bahtiar, 2017).

Sepak bola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Idris, 2015)

Dalam permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Dalam permainan sepak bola era modoren teknik *passing* sangat di butuhkan oleh para pemain dan juga seorang kiper atau penjaga gawang, dengan menguasai teknik *passing* tersebut para pemain bisa memulai permainan dari bawah, tidak hanya itu teknik *passing* juga membutuhkan akurasi atau ketepatan dalam mengoper bola kepada rekan satu tim, supaya mudah memindahkan bola dari kaki ke kaki dalam situasi apapun. 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 dilakukan 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

Di SMA Negeri 1 Darul Imarah masih banyak para siswa salah saat melakukan passing, passing tidak tepat sasaran masih dianggap masalah besar dalam permainan sepak bola, karena dengan *passing* bisa merubah tempo permainan bisa mengatur serangan dengan dominan, bisa bertahan dengan baik dalam situasi yang sulit dan ketika di press *passing* tidak asal-asalan. Selain *passing* tidak tepat sasaran para siswa juga masih banyak salah dalam melakukan *passing* seperti passing menggunakan ujung jari kaki yang seharusnya *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam, passing menggunakan jari-jarikan kesalahan fatal karena tidak bisa mendapatkan arah yang tepat saat membagi atau mengoper bola ke rekan satu tim untuk membangun sebuah serangan.

Berdasarkan hasil pengamatan pada berjalannya sesi latihan para siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Darul Imarah, masih banyak kekurangan dalam melakukan passing hal ini di tunjukkan pada sesi latihan banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam passing antara lain yaitu: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, passing asal-asalan sehingga tidak

jelas bola kemana akan di berikan, *paasing* masih mengunakn jari-jari kaki, *passing* yang tidak tepat kearah teman sehingga salah memberi umpan dan kontrol bola selalu lepas mudah untuk lawan merebut kembali bola.

Dengan permasalahan tersebut peneliti akan memberikan bentuk latihan *passing* yang akan diberikan perlakuan terhadap siswa dan berharap bentuk latihan *passing* di bawah ini pemain tim ekstrakurikuler pada siswa SMA 1 Darul Imarah bisa meningkatkan ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan disaat *passing* agar terjadi kerjasama yang baik dalam sebuah permainan sepak bola. Maka dari permasalahan ini, penulis mengambil judul "*Pengaruh Latihan Wallpass Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Dalam Sepak Bola Pada Siswa Sman 1 Darul Imarah*".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif, adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok (*one group*). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah yang berjumlah 18 siswa. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dengan melakukan tes. Adapun Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan melakukan latihan perlakuan berupa *Latihan Wallpass (X)*. Serta tes berupa variabel yang diteliti, yaitu kemampuan *passing (Y)*. Uji hipotesis menggunakan uji t untuk membandingkan antara dua variable apakah signifikan atau tidak antara variable *pretest* dan *posttest*., untuk menguji pengaruh antara Latihan wallpass berpasangan terhadap ketepatan passing dalam permainan sepak bola. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran langsung terhadap sampel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar yang beralamat di jalan Soekarno Hatta Km. 3, dengan nomor statistik sekolah 10100185. SMAN 1 Darul Imarah ini dipimpin Bapak Dr. Anwar, S.Pd, M.Ed. SMAN 1 Darul Imarah merupakan salah satu dari sejumlah sekolah yang ada di Indonesia yang dikembangkan untuk mencapai keunggulan dalam kelulusannya dapat diterima di sekolah-sekolah unggulan baik di provinsi maupun di tingkat nasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *Wallpass* berpasangan terhadap ketepatan *passing* dalam sepak bola pada siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dengan melakukan tes. Adapun Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan melakukan latihan perlakuan berupa *Latihan Wallpass* (X). Serta tes berupa variabel yang diteliti, yaitu kemampuan *passing* (Y). Dengan demikian dalam penelitian ini dilakukan pengujian terhadap siswa yang ikut dalam kegiatan sepak bola dengan melakukan *Pretest* dan *posttest* menggunakan pelatihan *wallpass* berpasangan. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini :

**Tabel .1** Data Hasil Penelitian

| No  | Nama | Total Skor     |                 |
|-----|------|----------------|-----------------|
|     |      | <i>Pretest</i> | <i>PostTest</i> |
| 1.  | AZ   | 6              | 8               |
| 2.  | FQ   | 5              | 7               |
| 3.  | AM   | 5              | 7               |
| 4.  | AAI  | 5              | 7               |
| 5.  | DM   | 7              | 9               |
| 6.  | IF   | 6              | 8               |
| 7.  | MF   | 7              | 8               |
| 8.  | AR   | 6              | 8               |
| 9.  | KF   | 7              | 8               |
| 10. | JN   | 6              | 8               |
| 11  | AM   | 6              | 8               |
| 12  | RA   | 7              | 9               |
| 13  | MI   | 6              | 8               |
| 14  | MDG  | 7              | 9               |
| 15  | BF   | 7              | 8               |
| 16  | FM   | 6              | 7               |
| 17  | MF   | 5              | 7               |
| 18  | MM   | 5              | 7               |

Sumber :Hasil Penelitian

## 1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan uji normalitas One Sample Kolmogrov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 2.** Uji Normalitas

| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> |      |
|-------------------------------|------|
| <i>Pretest</i>                | .069 |
| <i>PostTest</i>               | .042 |

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada hasil pre test adalah 0,069 yang berarti  $>0,05$ . Hasil uji normalitas pada hasil uji post tes menunjukkan nilai signifikansi 0,042 yang berarti  $> 0,05$ . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil uji berdistribusi normal.

**a. Data Pre test**

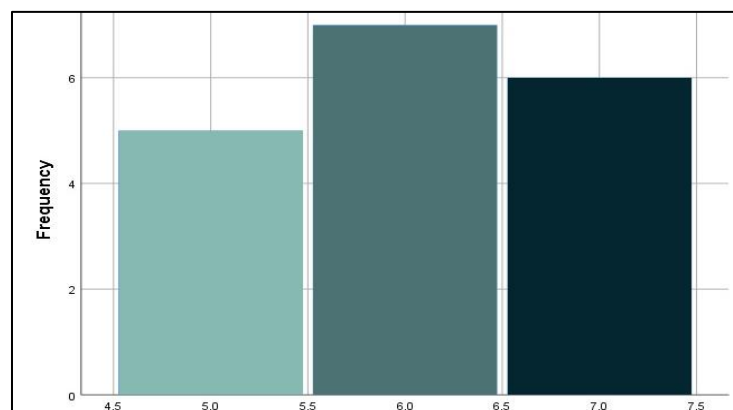
**Tabel 3.**Distribusi Data Instrumen Tes *Wallpas* berpasangan (*Pre test*)

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| <b>Valid</b> | 5         | 27.8    | 27.8          | 27.8               |
|              | 6         | 38.9    | 38.9          | 66.7               |
|              | 7         | 33.3    | 33.3          | 100.0              |
| <b>Total</b> | 18        | 100.0   | 100.0         |                    |

Sumber: Hasil Data Primer, 2022

Berdasarkan table data hasil pre test diatas dapat diketahui bahwa dari 18 orang peserta latihan di peroleh hasil pre test yang memperoleh nilai 5 sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 27,8%, nilai 6 sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 38,9% dan nilai 7 sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar 33,3 %. Berdasarkan daftar distribusi Pre test, dapat digambarkan dalam sebua histogram sebagai berikut :

**Gambar 1.** Instrumen Tes *Wallpas* berpasangan (*Pre test*)



Sumber: Hasil Data Primer, 2022

**b. Data Post Test**

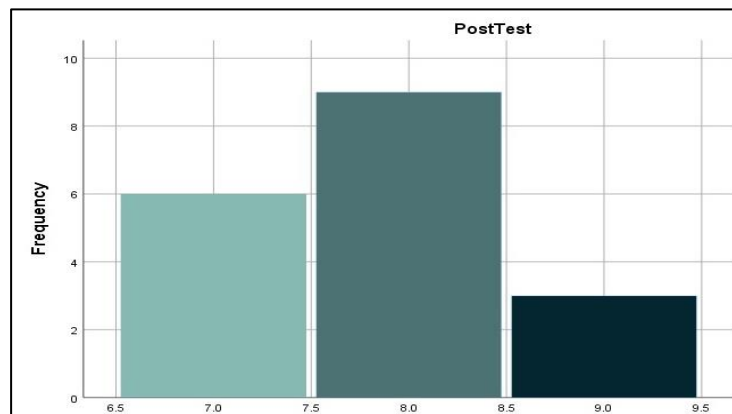
**Tabel 4.** Distribusi Data Instrumen Tes *Wallpas* berpasangan (*Post test*)

|              | Frequency | Percent      | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Valid</b> | 7         | 6            | 33.3          | 33.3               |
|              | 8         | 9            | 50.0          | 83.3               |
|              | 9         | 3            | 16.7          | 100.0              |
| <b>Total</b> | <b>18</b> | <b>100.0</b> | <b>100.0</b>  |                    |

Sumber: Hasil Data Primer, 2022

Berdasarkan table data hasil *Post test* diatas dapat diketahui bahwa dari 18 orang peserta latihan di peroleh hasil *Post test* yang memperoleh nilai 7 sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar 33,3%, nilai 8 sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 50,0% dan nilai 9 sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 16,7%. Berdasarkan daftar distribusi *Post test*, dapat digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut :

Gambar 2. Histogram Instrumen Tes *Wallpas* berpasangan (*Pre test*)



Sumber: Hasil Data Primer, 2022

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis paired sample t test. Untuk memperjelas pengaruh antara variabel pre test dengan variabel post test maka hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Paired Samples Statistics*

|                 | Mean | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------|------|----|----------------|-----------------|
| <i>Pretest</i>  | 6.06 | 18 | .802           | .189            |
| <i>PostTest</i> | 7.83 | 18 | .707           | .167            |

Berdasarkan output hasil *Paired Samples Statistics* diatas dapat dilihat hasil statistic deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni pre test dan post test. Untuk nilai pre test diperoleh rata-rata hasil tes sebesar 6,06. Sedangkan untuk nilai post test diperoleh nilai



rata-rata hasil belajar sebesar 7,83. Jumlah responden atau siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah sebanyak 18 orang siswa. Untuk nilai std. deviation (Standar deviasi) pada pre test adalah sebesar 0,802 dan post test sebesar 0,707. Terair adalah nilai std. error mean untuk pre test adalah 0,189 dan untuk post test adalah 0,167. Karena nilai rata-rata pada Pre Test 6,06 < Post Test 7,83, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil uji wallpass berpasangan antara Pre Test dengan hasil Pos Test. Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka dapat dilihat pada hasil output Paired Samples Test pada tabel berikut :

**Tabel 6. Paired Samples Correlations**

|                           | N  | Correlation | Sig. |
|---------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Pretest & PostTest | 18 | .847        | .000 |

Sumber: Hasil Data Primer, 2022

Dari table diatas dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi antara kedua sampel yang diteliti yakni nilai Pre-Test dan Post-Test. Berdasarkan table diatas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,847 dengan nilai signifikasi (sig.) sebesar 0.000. Karena nilai sig.  $0,000 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variable pretest dan post test.

**Tabel. 7 Hasil Uji Paired Samples Test**

|                           | Paired Differences |                |                 |   | t      | df      | Sig. (2-tailed) |       |
|---------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|---------|-----------------|-------|
|                           | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |         |                 |       |
|                           |                    |                |                 | Lower                                     |        |         |                 | Upper |
| <b>PreTest - PostTest</b> | -1.778             | .428           | .101            | -1.991                                    | -1.565 | -17.631 | 17              | .000  |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *output uji paired simple test* diketahui nilai  $t_{hitung}$  bernilai negatif yaitu sebesar -17,631.  $t_{hitung}$  bernilai negatif disebabkan karena nilai rata-rata hasil uji *pretest* lebih rendah dari nilai *post test*. Dalam kasus ini maka nilai tersebut dapat berarti positif dikarenakan pengujian dilakukan melalui dua arah (*2tailed*). Selanjutnya dari tabel diatas dapat diketahui nilai *mean paired differences* adalah sebesar -1,778. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil uji *pretest* dan *post tes* atau  $6,06 - 7,83 = -1,778$  dan selisih perbedaan tersebut antara -1.991 sampai dengan -1,565 (95% *Confidence Interval of the Difference Lower dan Upper*). Selanjutnya diketahui nilai signifikasi adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka terdapat perbedaan rata-rata antara hasil uji pretest dan post test.

### 3. Pembahasan

Passing menurut Mielke (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan passing. Passing membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan passing yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Ketepatan passing ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan passing yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan passing bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan passing bola, baik menggunakan sasaran passing berupa benda mati maupun dengan passing bola kepada rekan. Kemampuan akurasi ke arah sasaran dipengaruhi oleh koordinasi gerak mata dan kaki.

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (passing) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa passing berpasangan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan ketepatan passing atlet sepak bola siswa SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Latihan wallpass berpasangan digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan ketepatan passing. Latihan *wallpass* merupakan latihan passing satu dua dengan menggunakan satu orang sebagai tembok untuk melatih arah ketepatan *passing*. Dalam penelitian ini yang dinilai adalah ketepatan passing siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan passing berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing pada

siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan selama penelitian yaitu mengadakan pengenalan teknik passing, pada hari berikutnya mengambil data awal atau pre-test untuk mengetahui penguasaan ketepatan passing sebelum diberikan latihan passing berpasangan serta menjelaskan tentang program latihan passing berpasangan yang akan diberikan. Sehingga pemberian treatment latihan passing berpasangan sebanyak 16 kali pertemuan. Kemudian yang terakhir adalah diadakannya post-test yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan ketepatan passing pada siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Berdasarkan hasil *pre test* yang telah dilakukan, didapatkan hasil *passing* terendah dengan skor 5 dan hasil *passing* tertinggi dengan skor 7 dengan rata-rata skor hasil *passing* adalah 6,06. Setelah awal (*pre test*) dilakukan, selanjutnya sampel kelompok eksperimen melakukan latihan *wallpass* berpasangan selama 16 pertemuan dengan intensitas. Latihan *wallpass* berpasangan digunakan untuk meningkatkan arah ketepatan *passing* pada permainan sepakbola. Setelah selesai melakukan latihan *wallpass* berpasangan selama 16 pertemuan, kemudian sampel kembali melakukan tes akhir (*post test*) mengoper bola. Hasil *post test* didapatkan skor tertinggi sebanyak 9, sedangkan skor terendah adalah 7 dengan rata-rata 7,83. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan hasil *passing* sebesar 1,778 peningkatan yang didapatkan setelah pemain diberi perlakuan latihan *wallpass* berpasangan selama 16 pertemuan.

Pengambilan keputusan dalam uji hipotesis menggunakan *Paired Sample test*. Menurut Singgih Santoso (2014: 265), Pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS, jika nilai Sig. (2-tailed)  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed)  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil *uji paired sample test* dengan nilai signifikansi 0,000 yang artinya  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil ketepatan *passing Pre Test* dengan *Post Test* yang artinya ada pengaruh latihan *wallpass* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh antara latihan wallpass berpasangan terhadap ketepatan passing pada siswa SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil analisis *paired sample t test* yang menunjukkan nilai signifikansi (*sig.2tailed*) sebesar 0,000 yang artinya  $<0,05$ . Sehingga latihan dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan ketepatan passing dalam permainan sepakbola.

### 2. Saran

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait ketepatan passing dengan metode wallpass berpasangan agar sampel dalam penelitian harus lebih dikontrol serta memberikan program latihan passing berpasangan dengan lebih jelas dan terprogram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Addy Idris .2015. *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kalasan usia 10-12 tahun*. Skripsi. FIK UNY
- Alnedral, A.(2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1.1.
- Arikunto dan Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahtiar. A. Dkk. (2017). Pengaruh latih passsing Satu Dua Dan Umpan Trobosan Terhadap Passinnng Control. *E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 8 Nomor 2*.
- Bahtiar. A. Dkk. 2017. Pengaruh latih passsing Satu Dua Dan Umpan Trobosan Terhadap Passinnng Control. *E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 8 Nomor 2*.
- Efendi. I. dkk. 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain*. *Jurnal Keolahragaan Volume 3 - Nomor 2*.
- Faizal. S. dan Syahrul. M. (2015). *Perbedaan latihan passing wall pass dan passing berpasangan terhadap kelincahan pass and turn dalam permainan sepak bola*. skripsi. FIKUNNESA.
- Faizal. S. dan Syahrul. M. 2015. *Perbedaan latihan passing wall pass dan passing berpasangan terhadap kelincahan pass and turn dalam permainan sepak bola*. skripsi. FIKUNNESA.

- Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Ibrahim. 2013. *Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Junior Sausu*. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 1, Nomor 5.
- Ihsan. N. dkk. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Tinggi Padang Laut Pariaman*. jurnal performa olahraga.
- Ihsan. N. dkk. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Tinggi Padang Laut Pariaman*. jurnal performa olahraga, 3.1.
- Indrayana, B. dan Ely, Y. 2019. *Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol. 1.
- Istofian. R. S. dan Fahrial. A. 2016. *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepak Bola Usia 13-14 Tahun*. Jurnal Keplatihan Olahraga, Vol 1 No 1.
- Kanca. I. dan Nyoman. (2010). *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kanca. I. dan Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Mahfud. I. dkk. *Model Latihan Dribbling Sepak Bola Untuk Pemula Usia Sma*. Sport Science & Education Journal Volume 1(2), E-ISSN.
- Munawar. A. A. dan Dicky H. 2019. *Pengembangan Media Pembelajaran Sepak Bola*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Volume 7 Nomor 2.
- Mylsidayu. A. dan Febi. 2015. *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Naldi. I. Y. dan Roma. I. (2020). *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang*. Jurnal Performa Olahraga ISSN Online. Volume 5 Nomor 1.
- Naldi. I. Y. dan Roma. I. 2020. *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang*. Jurnal Performa Olahraga ISSN Online. Volume 5 Nomor 1.
- Ngolo. H. dkk. 2018. *Pengembangan Model Pembelajaran Passing Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur*. Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Volume 2, Nomor 1, Nov 2018.

- Nusri. A. dkk. (2018). *Development Developing Instruments to Measure Long Passing and Shooting Skills of the Football School Students of Medan City*. *Jurnal of Educational Development*. 6.3.
- Pelangi. G. M. G. dkk. (2018). *Pengaruh Pelatihan Drop Pass Dan Wall Pass Terhadap Teknik Passing*. *E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Volume 9 Nomor 1*.
- Setiawan. Y. dkk. (2017). *The contribution of leg muscle strength and dynamic balance towards the ability of dolly chagi kick*.
- Zulheri Is. (2020). *Analisis Teknik dan Kecepatan Menyundul Bola pada pemain Sepakbola PPLP Aceh*. *Jurnal Dedikasi Pendidikan* 5 (1), 217-226.