

**PENGARUH LATIHAN PASSING WALL TERHADAP KETEPATAN
MENGUMPAN PADA ATLET SSB BATUKARANG
USIA REMAJA 13-15 TAHUN TAHUN 2025**

Januardi¹, Julius Boy Nesra Basgimata Barus², Deasyi Natalia Sitepu³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olah Raga Universitas Quality Berastagi
¹januardisembiring7@gmail.com, ²boynesra@gmail.com,
³deasyisitepu@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of shooting training using target areas on the shooting accuracy of Batukarang Football School (SSB) athletes in the 13-15 age group. This study was conducted at Batukarang Football School (SSB), Payung District, Karo Regency, North Sumatra, from October to November 2025. The method used was an experimental study with a pre-test and post-test control group design. The study sample consisted of 20 athletes selected using a purposive sampling technique. The research instrument used a shooting accuracy test consisting of 10 kicks with a maximum score of 30 points. The results showed that the average pre-test score was 15.1, which is in the sufficient category, while the average post-test score was 22.4, which is in the good category. An average increase of 7.3 points was observed after six weeks of training, performed three times per week. The statistical test using the t-test showed that the calculated t-value was greater than the table t-value, thus accepting the alternative hypothesis (H_a). Therefore, it can be concluded that there is a significant effect of shooting training using area targets on improving shooting accuracy in Batukarang SSB athletes aged 13–15 years. Shooting training using area targets has been proven effective in improving shooting accuracy, concentration, and mastery of basic techniques. Therefore, this training method is recommended for continuous implementation in youth soccer development programs to improve athlete technique and performance.

Keywords: shooting training, area targets, shooting accuracy, soccer, Batukarang SSB.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan target area terhadap akurasi tembakan atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Batukarang, Kecamatan Payung, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, pada bulan Oktober sampai November 2025. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain pre-test and post-test control group design. Sampel penelitian berjumlah 20

atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi shooting sebanyak 10 kali tendangan dengan skor maksimal 30 poin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test sebesar 15,1 berada pada kategori cukup, sedangkan rata-rata nilai post-test sebesar 22,4 berada pada kategori baik. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,3 poin setelah diberikan perlakuan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Hasil uji statistik menggunakan uji-t menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting menggunakan target area terhadap peningkatan akurasi tembakan atlet SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Latihan shooting menggunakan target area terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan arah tendangan, konsentrasi, serta penguasaan teknik dasar pemain. Oleh karena itu, metode latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pembinaan sepak bola usia dini guna meningkatkan kualitas teknik dan performa atlet.

Kata kunci: latihan shooting, target area, akurasi tembakan, sepak bola, SSB Batukarang.

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Popularitas olahraga ini tidak hanya terlihat dari tingginya jumlah penonton pada berbagai kompetisi internasional, tetapi juga dari semakin berkembangnya pembinaan sepak bola usia dini melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi, sepak bola juga menjadi media pembinaan prestasi yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan

motorik, disiplin, kerja sama, serta sportivitas pemain.

Dalam permainan sepak bola modern, keberhasilan sebuah tim sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar setiap pemain. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting adalah passing atau mengumpan bola. Passing merupakan kemampuan mengoper bola kepada rekan satu tim secara tepat sehingga penguasaan bola dapat dipertahankan dan peluang mencetak gol dapat diciptakan. Ketepatan mengumpan menjadi salah satu indikator keberhasilan suatu tim dalam membangun pola permainan

karena hampir seluruh proses penyerangan diawali melalui rangkaian passing yang baik.

Menurut Collet dalam Abdul Karim (2020), kualitas dan kuantitas passing merupakan faktor penting yang menentukan efektivitas permainan sebuah tim. Harsono (2021) juga menjelaskan bahwa passing bukan sekadar menendang bola, melainkan keterampilan yang membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, penguasaan teknik, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat. Oleh karena itu, kemampuan passing harus dilatih secara sistematis agar pemain mampu melakukan umpan yang akurat dalam berbagai situasi pertandingan.

Pembinaan teknik dasar perlu diberikan sejak usia remaja karena pada fase tersebut kemampuan motorik dan koordinasi tubuh berkembang secara optimal. Pemain usia 13–15 tahun berada pada tahap perkembangan yang sangat baik untuk menerima berbagai bentuk latihan teknik sehingga sering disebut sebagai masa yang efektif dalam pembentukan keterampilan dasar sepak bola. Pembinaan yang dilakukan secara terencana dan

berkesinambungan pada usia ini diharapkan mampu menghasilkan pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik ketika memasuki usia prestasi.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan mengumpan adalah latihan passing wall. Latihan ini dilakukan dengan cara mengumpankan bola ke media pantul, kemudian menerima kembali pantulan bola secara berulang sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan. Latihan passing wall memberikan berbagai keuntungan, antara lain meningkatkan akurasi passing, kontrol bola, koordinasi mata dan kaki, kecepatan reaksi, serta konsistensi teknik mengumpan. Selain itu, latihan ini mudah diterapkan karena tidak memerlukan peralatan yang rumit dan dapat dilakukan secara individu maupun berpasangan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan passing wall memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar pemain sepak bola. Efriyansyah dan Nugraha (2022) melaporkan bahwa penggunaan media pantul mampu meningkatkan akurasi passing dan kontrol bola

pemain usia remaja. Rahman dkk. (2023) juga menemukan bahwa latihan teknik passing yang dilakukan secara terprogram dapat meningkatkan kemampuan mengumpan pemain hingga 18%. Sementara itu, Wibowo (2021) menyatakan bahwa latihan passing wall dapat meningkatkan koordinasi gerak, kemampuan first touch, serta ketepatan arah umpan melalui pengulangan gerakan secara konsisten.

Meskipun demikian, penerapan latihan passing wall pada beberapa Sekolah Sepak Bola masih belum optimal. Program latihan sering kali lebih berorientasi pada permainan secara keseluruhan dibandingkan latihan teknik dasar secara spesifik. Akibatnya, kemampuan passing pemain belum berkembang secara maksimal, terutama dalam aspek akurasi mengumpan. Selain itu, penelitian mengenai efektivitas latihan passing wall pada pemain usia 13–15 tahun di tingkat Sekolah Sepak Bola, khususnya di Kabupaten Karo, masih relatif terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan hasil observasi awal di SSB Batukarang, ditemukan bahwa kemampuan mengumpan

pemain usia 13–15 tahun masih perlu ditingkatkan. Dalam proses latihan maupun pertandingan uji coba, masih banyak umpan yang tidak tepat sasaran, baik karena arah bola yang kurang akurat maupun kekuatan tendangan yang tidak sesuai. Kondisi tersebut menyebabkan bola mudah direbut lawan sehingga kerja sama tim dalam membangun serangan menjadi kurang efektif. Permasalahan ini menunjukkan bahwa pemain memerlukan metode latihan yang lebih terarah dan spesifik untuk meningkatkan ketepatan mengumpan.

Latihan passing wall dipandang sebagai salah satu alternatif latihan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dengan sasaran yang jelas, pemain diharapkan mampu meningkatkan koordinasi gerak, kontrol bola, konsentrasi, serta akurasi passing. Selain mudah diterapkan dalam kondisi sarana dan prasarana yang sederhana, metode latihan ini juga memungkinkan pemain memperoleh frekuensi sentuhan bola yang tinggi sehingga proses pembelajaran teknik berlangsung lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing wall terhadap ketepatan mengumpan pada atlet SSB Batukarang usia 13–15 tahun, serta mengetahui besarnya peningkatan kemampuan mengumpan setelah diberikan program latihan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai efektivitas latihan passing wall sebagai salah satu metode pembinaan teknik dasar sepak bola, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif bagi pemain usia remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experimental) dengan desain One Group Pre-test and Post-test Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan passing wall terhadap ketepatan mengumpan pada atlet SSB Batukarang usia 13–15 tahun. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (pre-test) untuk mengetahui kemampuan mengumpan sebelum perlakuan, kemudian diberikan program latihan passing wall, dan diakhiri dengan tes

akhir (post-test) untuk mengetahui perubahan kemampuan setelah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Batukarang, Desa Batukarang, Kecamatan Payung, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Lokasi penelitian dipilih karena SSB Batukarang merupakan salah satu sekolah sepak bola yang aktif melakukan pembinaan pemain usia remaja secara rutin serta memiliki fasilitas latihan yang mendukung pelaksanaan penelitian. Penelitian dilaksanakan selama November hingga Desember 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun yang aktif mengikuti latihan rutin sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria tersebut meliputi atlet yang berusia 13–15 tahun, aktif mengikuti latihan minimal tiga kali dalam seminggu, tidak mengalami cedera selama penelitian berlangsung, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut

diperoleh 10 orang atlet sebagai sampel penelitian.

Perlakuan yang diberikan berupa latihan passing wall, yaitu latihan mengumpan bola ke media pantul (dinding atau papan pantul) kemudian menerima kembali pantulan bola dan melakukan umpan secara berulang dengan teknik yang benar. Program latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 60 menit setiap pertemuan selama masa penelitian. Materi latihan difokuskan pada peningkatan akurasi umpan, kontrol bola, koordinasi gerak, serta posisi tubuh saat melakukan passing. Sebelum program latihan dimulai seluruh atlet mengikuti pre-test, kemudian setelah seluruh sesi latihan selesai dilaksanakan dilakukan post-test menggunakan instrumen yang sama.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Passing Accuracy Test (Tes Ketepatan Mengumpan). Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan umpan pemain terhadap sasaran yang telah ditentukan. Setiap atlet melakukan 10 kali percobaan mengumpan menuju target dengan jarak sekitar 15 meter. Setiap umpan diberikan skor sesuai tingkat ketepatan mengenai sasaran,

kemudian seluruh skor dijumlahkan sehingga diperoleh nilai total ketepatan mengumpan. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik kemampuan ketepatan mengumpan atlet.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pre-test sebelum pemberian latihan dan post-test setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan. Data hasil tes dicatat pada lembar penilaian yang telah disiapkan sehingga setiap atlet memiliki data awal dan data akhir yang dapat dibandingkan secara langsung.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data melalui nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi, nilai terendah, dan simpangan baku. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Apabila data berdistribusi normal (Sig. > 0,05), maka pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics pada taraf signifikansi 5% (α

= 0,05). Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka hipotesis alternatif diterima yang menunjukkan bahwa latihan passing wall memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan mengumpan atlet SSB Batukarang usia 13–15 tahun.

Dengan prosedur penelitian tersebut diharapkan hasil yang diperoleh dapat menggambarkan secara objektif efektivitas latihan passing wall dalam meningkatkan kemampuan ketepatan mengumpan pemain sepak bola usia remaja.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Batukarang, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing wall terhadap ketepatan mengumpan pada atlet SSB Batukarang usia remaja 13–15 tahun. Penelitian menggunakan desain One Group Pre-test dan Post-test Design, dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria penelitian.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama empat minggu pada bulan November sampai Desember 2025. Selama penelitian, atlet diberikan program latihan passing wall sebanyak tiga kali dalam seminggu sehingga keseluruhan latihan berjumlah dua belas kali pertemuan. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh atlet mengikuti tes awal (pre-test) untuk mengetahui kemampuan awal ketepatan mengumpan. Setelah seluruh program latihan selesai diberikan, atlet kembali mengikuti tes akhir (post-test) menggunakan instrumen tes yang sama.

Data penelitian diperoleh melalui Tes Ketepatan Mengumpan (Passing Accuracy Test) yang dilakukan dengan memberikan sepuluh kali kesempatan kepada setiap atlet untuk mengumpan bola menuju sasaran yang telah ditentukan. Skor yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Paired Sample t-Test menggunakan program IBM SPSS Statistics.

Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi Nilai Pre-test

Tes awal dilakukan sebelum atlet memperoleh perlakuan berupa latihan passing wall. Tujuan pelaksanaan pre-test adalah untuk mengetahui kemampuan awal ketepatan mengumpan masing-masing atlet.

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Hasil Pre-test

No	Kategori	Nilai
1	Jumlah Sampel	10 Atlet
2	Nilai Minimum	50
3	Nilai Maksimum	90
4	Nilai Rata-rata (Mean)	70,3

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa hasil pre-test menunjukkan nilai minimum sebesar 50, sedangkan nilai maksimum mencapai 90. Nilai rata-rata yang diperoleh seluruh atlet adalah 70,3, yang menunjukkan bahwa secara umum kemampuan ketepatan mengumpan atlet berada pada kategori cukup baik.

Walaupun demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan antar atlet masih belum merata. Beberapa atlet telah memiliki kemampuan mengumpan yang baik, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola secara tepat

menuju sasaran. Kondisi ini terlihat dari cukup lebarnya rentang nilai antara skor terendah dan skor tertinggi.

Hasil pre-test ini menjadi dasar untuk memberikan perlakuan berupa latihan passing wall yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik mengumpan seluruh atlet secara lebih merata.

Deskripsi Nilai Post-test

Setelah seluruh atlet mengikuti program latihan passing wall selama empat minggu, dilakukan tes akhir (post-test) menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test.

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Hasil Post-test

No	Kategori	Nilai
1	Jumlah Sampel	10 Atlet
2	Nilai Minimum	67
3	Nilai Maksimum	100
4	Nilai Rata-rata (Mean)	86,1

Berdasarkan Tabel 4.2 diperoleh nilai minimum sebesar 67, sedangkan nilai maksimum meningkat menjadi 100. Nilai rata-rata atlet juga meningkat menjadi 86,1.

Peningkatan nilai minimum menunjukkan bahwa atlet yang sebelumnya memiliki kemampuan paling rendah mengalami perkembangan yang cukup baik setelah mengikuti latihan. Demikian

pula peningkatan nilai maksimum menunjukkan bahwa atlet dengan kemampuan tinggi mampu meningkatkan ketepatan mengumpan hingga memperoleh skor sempurna.

Secara keseluruhan rata-rata hasil post-test berada pada kategori baik, sehingga dapat dikatakan bahwa latihan passing wall memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan ketepatan mengumpan para atlet.

Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test

Untuk mengetahui perubahan kemampuan setiap atlet setelah diberikan latihan passing wall, dilakukan perbandingan antara hasil pre-test dan post-test.

Tabel 4.3 Rekapitulasi Nilai Pre-test dan Post-test

N o	Nama Atlet	Pre - test	Post -test	Peningkata n
1	Fajar Sitepu	83	97	14
2	Hendra Barus	83	97	14
3	Kevin Kaban	80	93	13
4	Rico Ginting	77	93	16
5	Jaya Karo-karo	73	87	14
6	Bintang Tarigan	70	100	30

N o	Nama Atlet	Pre - test	Post -test	Peningkata n
7	Andika Sembiring	57	80	23
8	Gilang Sinulingga	57	77	20
9	Dimas Perangin-angin	60	70	10
10	Ivan Bangun	53	67	14
Rata-rata		70,3	86,1	15,8

Berdasarkan Tabel 4.3 terlihat bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti latihan passing wall. Tidak terdapat satu pun atlet yang mengalami penurunan skor. Rata-rata nilai meningkat dari 70,3 menjadi 86,1, atau mengalami peningkatan sebesar 15,8 poin.

Peningkatan terbesar dialami oleh Bintang Tarigan, yaitu sebesar 30 poin, sedangkan peningkatan terkecil terjadi pada Dimas Perangin-angin, yaitu sebesar 10 poin. Meskipun besar peningkatan setiap atlet berbeda-beda, seluruh atlet menunjukkan perkembangan kemampuan mengumpan yang lebih baik dibandingkan sebelum latihan.

Analisis Data Penelitian

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pre-test	0,891	10	0,172
Post-test	0,906	10	0,527

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.4 diperoleh nilai signifikansi pre-test sebesar 0,172, sedangkan nilai signifikansi post-test sebesar 0,527. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pre-test maupun post-test berdistribusi normal.

Karena data memenuhi asumsi normalitas, maka pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample t-Test.

Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah latihan passing wall memberikan pengaruh

yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan mengumpan atlet.

Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selis (Mean difference)	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Passing Accuracy	70,3	86,1	15,8	0,000	H ₀ Ditolak, H ₁ Diterima

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.5 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H₁) diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan passing wall memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan mengumpan atlet SSB Batukarang usia 13–15 tahun. Selain itu, rata-rata nilai meningkat sebesar 15,8 poin, yang menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar mengumpan secara nyata.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing wall

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan mengumpan pada atlet SSB Batukarang usia 13–15 tahun. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata tes ketepatan mengumpan dari 70,3 pada saat pre-test menjadi 86,1 pada saat post-test. Peningkatan sebesar 15,8 poin menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis mampu memperbaiki kualitas teknik mengumpan atlet.

Keberhasilan latihan passing wall tidak terlepas dari karakteristik latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan (repetition) secara terus-menerus. Semakin sering atlet melakukan umpan ke sasaran dan menerima kembali pantulan bola, semakin baik koordinasi antara mata, kaki, keseimbangan tubuh, serta kontrol sentuhan pertama (first touch). Pengulangan tersebut membentuk pola gerak yang lebih otomatis sehingga ketepatan mengumpan meningkat secara bertahap.

Secara fisiologis, latihan yang dilakukan berulang kali juga meningkatkan koordinasi neuromuskular. Otot-otot tungkai menjadi lebih terlatih dalam mengontrol arah dan kekuatan

tendangan, sedangkan sistem saraf semakin cepat dalam mengoordinasikan gerakan yang tepat sesuai target yang diinginkan. Akibatnya, atlet mampu melakukan umpan dengan akurasi yang lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti program latihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Efriyansyah dan Nugraha (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media pantul (wall pass) mampu meningkatkan akurasi passing pemain usia remaja. Penelitian Rahman et al. (2023) juga menunjukkan bahwa latihan teknik dasar yang dilakukan secara spesifik dan berulang memberikan peningkatan kemampuan passing yang signifikan pada pemain sepak bola usia 13–15 tahun.

Temuan penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Wibowo (2021) yang menyatakan bahwa latihan passing wall merupakan salah satu bentuk latihan teknik dasar yang efektif karena mampu meningkatkan koordinasi, akurasi, kontrol bola, serta kemampuan first touch. Selain itu, Buzzichelli (2021) menjelaskan bahwa usia 13–15 tahun merupakan fase perkembangan motorik yang optimal sehingga latihan teknik yang diberikan

secara sistematis akan menghasilkan peningkatan keterampilan yang lebih cepat dibandingkan usia lainnya.

Berdasarkan hasil analisis statistik, teori yang mendukung, serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa latihan passing wall merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan mengumpan pada atlet sepak bola usia remaja. Program latihan ini relatif mudah diterapkan karena tidak membutuhkan peralatan yang rumit, dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, serta sesuai diterapkan sebagai bagian dari program pembinaan teknik dasar di Sekolah Sepak Bola (SSB). Selain meningkatkan akurasi umpan, latihan passing wall juga berpotensi meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan kualitas kerja sama antarpemain dalam situasi pertandingan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, serta pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan passing wall terhadap ketepatan mengumpan pada atlet SSB Batukarang usia 13–15 tahun,

maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Latihan passing wall memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan mengumpan pada atlet SSB Batukarang usia 13–15 tahun. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil analisis statistik menggunakan Paired Sample t-Test yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan passing wall merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar mengumpan pada pemain sepak bola usia remaja.

Latihan passing wall mampu meningkatkan kemampuan ketepatan mengumpan secara nyata pada seluruh atlet yang menjadi sampel penelitian. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata hasil tes yang semula sebesar 70,3 pada saat pre-test meningkat menjadi 86,1 pada saat post-test, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 15,8 poin. Selain peningkatan nilai rata-rata, nilai minimum atlet juga meningkat dari 50 menjadi 67, sedangkan nilai maksimum meningkat

dari 90 menjadi 100. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa seluruh atlet mengalami perkembangan kemampuan mengumpan setelah mengikuti program latihan selama penelitian berlangsung.

Secara deskriptif, latihan passing wall tidak hanya meningkatkan hasil belajar teknik mengumpan, tetapi juga membantu menciptakan kemampuan yang lebih merata di antara para atlet. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, sistematis, dan terprogram, atlet menjadi lebih mampu mengontrol arah bola, menentukan kekuatan tendangan, serta meningkatkan koordinasi antara mata dan kaki. Kondisi ini menyebabkan kualitas ketepatan mengumpan menjadi lebih konsisten sehingga dapat mendukung efektivitas permainan secara individu maupun kerja sama tim dalam pertandingan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan passing wall merupakan salah satu metode latihan teknik dasar yang efektif, praktis, dan mudah diterapkan dalam pembinaan sepak bola usia remaja, khususnya untuk meningkatkan kemampuan ketepatan mengumpan. Metode

latihan ini dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin karena tidak memerlukan peralatan yang rumit, mudah dilaksanakan, serta mampu memberikan peningkatan kemampuan teknik secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak yang berkaitan dengan pembinaan olahraga sepak bola, khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar mengumpan.

1. Bagi Pelatih SSB Batukarang

Pelatih disarankan untuk menjadikan latihan passing wall sebagai salah satu program latihan teknik dasar yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Agar latihan tidak menimbulkan kejenuhan, pelatih dapat mengembangkan berbagai variasi latihan, seperti mengubah jarak mengumpan, ukuran sasaran, sudut pantulan, penggunaan kaki kanan maupun kiri secara bergantian, serta mengombinasikannya dengan latihan small-sided games atau latihan

pengambilan keputusan (decision making). Dengan variasi tersebut diharapkan kemampuan teknik, koordinasi, dan ketepatan mengumpan atlet dapat berkembang secara lebih optimal.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat mengikuti seluruh program latihan dengan disiplin, sungguh-sungguh, dan konsisten. Selain mengikuti latihan yang diberikan pelatih, atlet juga dianjurkan untuk melakukan latihan passing wall secara mandiri di luar jadwal latihan resmi guna meningkatkan frekuensi latihan dan mempercepat penguasaan teknik dasar mengumpan. Di samping itu, atlet juga perlu menjaga kondisi fisik melalui pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, mencukupi waktu istirahat, dan menjaga kebugaran tubuh agar proses latihan memberikan hasil yang maksimal.

3. Bagi SSB Batukarang

Pihak SSB Batukarang diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam menyusun program pembinaan teknik dasar yang lebih terstruktur, sistematis, dan berbasis hasil penelitian ilmiah. Selain itu,

pelaksanaan evaluasi kemampuan teknik mengumpan secara berkala melalui tes keterampilan juga perlu dilakukan untuk memantau perkembangan setiap atlet sehingga pelatih dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing pemain.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif sedikit serta penggunaan desain penelitian tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan desain true experimental dengan kelompok kontrol sangat dianjurkan untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dalam mengukur pengaruh latihan passing wall. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan kajian dengan membandingkan efektivitas latihan passing wall dengan metode latihan teknik lainnya, seperti passing drill, small-sided games, atau latihan berbasis permainan (game-based training), serta mengkaji pengaruh latihan terhadap kelompok usia yang

berbeda maupun variabel keterampilan sepak bola lainnya, seperti kontrol bola, akurasi shooting, atau kemampuan first touch.

DAFTAR PUSTAKA

- Buzzichelli, C. (2021). *Periodization for sports performance*. Human Kinetics.
- Efriyansyah, M. (2022). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap peningkatan akurasi passing pada pemain sepak bola usia remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(2), 112–120.
- Efriyansyah, M., & Nugraha, A. (2022). Efektivitas media pantul dalam meningkatkan ketepatan passing pada pemain sepak bola usia 13–15 tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 45–53.
- IBM. (2020). *IBM SPSS statistics for windows (Version 27)* [Computer software]. IBM Corp.
- Nugroho, R., & Indarto, P. (2021). Analisis kemampuan passing dalam permainan sepak bola modern. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 6(1), 33–41.
- Pratama, D. (2020). Peran olahraga sepak bola dalam pembentukan karakter dan kerja sama tim. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 88–96.
- Putra, A., & Kurniawan, B. (2020). Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian dalam bidang olahraga. *Jurnal Edukasi dan Penelitian Indonesia*, 2(1), 15–22.
- Rahman, F., Hidayat, T., & Saputra, R. (2023). Pengaruh latihan wall pass terhadap peningkatan akurasi passing pemain usia 13–15 tahun. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 9(1), 55–63.
- Rahmadani, L., Wijaya, H., & Santoso, E. (2023). Pengembangan instrumen tes keterampilan passing pada pemain sepak bola remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 10(2), 101–110.
- Ramadhan, A. (2023). Hubungan penguasaan teknik dasar dengan performa permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Modern*, 7(2), 120–129.
- Saputra, H. (2021). Hakikat permainan sepak bola dalam pembinaan usia dini. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 5(1), 22–30.
- Setiawan, D. (2024). Integrasi latihan decision-making dalam peningkatan akurasi passing sepak bola. *Jurnal Sport Performance Research*, 11(1), 1–10.
- Subroto, T. (2020). *Dasar-dasar teknik sepak bola modern*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005*

tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara.

Wibowo, A. (2021). Pengaruh latihan passing wall terhadap koordinasi dan akurasi passing pemain remaja. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 6(2), 75–84.

Wibowo, A. (2022). Pembinaan karakter melalui olahraga sepak bola pada usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 44–52.