

PENGARUH LATIHAN WALL PASS DAN BACK PASS TERHADAP PENINGKATAN PASSING JARAK PENDEK PADA ANAK SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TALENTA ACEH

Zahran Iqbal Al-Fatah Tribudi¹, Munzir² *

^{1,2} Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *wall pass* dan *back pass* terhadap peningkatan kemampuan passing jarak pendek pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh usia 15–16 tahun. Metode eksperimen semu dengan desain *one-group pre-test-post-test* diterapkan pada 20 atlet. Rata-rata skor passing meningkat dari $5,30 \pm 1,38$ (pretest) menjadi $8,55 \pm 1,10$ (posttest). Uji regresi linier sederhana menghasilkan koefisien determinasi (R^2) 0,149, menunjukkan bahwa 14,9 % varian peningkatan dijelaskan oleh kombinasi latihan tersebut, sedangkan 85,1 % dipengaruhi faktor lain. Pengujian hipotesis menggunakan uji *t* menghasilkan nilai *t*-hitung 1,978 dengan derajat kebebasan (*dk*) 18. Karena *t*-hitung $\geq t$ -tabel ($1,978 \geq 1,73406$) pada taraf signifikansi 5 %, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, latihan *wall pass* dan *back pass* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing jarak pendek pemain SSB Talenta Aceh usia 15–16 tahun. Temuan ini merekomendasikan integrasi sistematis kedua bentuk latihan tersebut dalam program teknik dasar, disertai pengendalian faktor pendukung seperti kondisi fisik dan motivasi, untuk mengoptimalkan hasil.

Kata Kunci: Latihan Wall Pass, Back Pass, Passing, SSB Talenta Aceh

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of wall pass and back pass training on improving short passing ability in Football School (SSB) Talenta Aceh players aged 15–16 years. A quasi-experimental method using a one-group pre-test–post-test design was applied to a sample of 20 athletes. The average short passing score increased from 5.30 ± 1.38 (pre-test) to 8.55 ± 1.10 (post-test). A simple linear regression test resulted in a determination coefficient (R^2) of 0.149, indicating that 14.9% of the performance improvement was explained by the training combination, while the remaining 85.1% was influenced by other factors. The hypothesis test using the *t*-test yielded a *t*-value of 1.978 with degrees of freedom (*df*) = 18. Since the *t*-value $\geq t$ -table ($1.978 \geq 1.73406$) at a 5% significance level, the alternative hypothesis (H_a) is accepted. Therefore, wall pass and back pass training significantly affect the improvement of short passing ability in SSB Talenta Aceh players aged 15–16 years. These findings recommend the systematic integration of both training methods into fundamental technical training programs, accompanied by control of supporting factors such as physical condition and player motivation to optimize results.

Keywords: Wall Pass Training, Back Pass, Passing Ability, SSB Talenta Aceh

PENDAHULUAN

Hakekat permainan sepak bola sebagai cabang olahraga beregu mengisyaratkan bahwa kesebelasan yang tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan secara kompak dan kohesif. Kompaksi ini tercermin dari kerja sama tim yang solid dan tangguh, sebagaimana dinyatakan Taga & Asai (2018: 35) bahwa "Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strength, and teamwork." Filosofi ini menegaskan bahwa sepak bola

* Corresponding author, email: munzir@bbg.ac.id

bukanlah tentang individu semata, melainkan tentang bagaimana sebelas pemain berfungsi sebagai satu kesatuan organik yang saling melengkapi.

Untuk mewujudkan harmonisasi tim tersebut, dibutuhkan pemain-pemain yang menguasai beragam teknik dasar sepak bola dan terampil dalam mengaplikasikannya dalam situasi permainan yang dinamis. Teknik dasar bermain sepak bola merupakan serangkaian gerakan fundamental yang diperlukan untuk bermain sepak bola secara efektif. Seorang pemain yang bercita-cita tampil optimal di lapangan hijau perlu senantiasa mengasah dan meningkatkan keterampilan teknik dasarnya secara kontinyu.

Dalam spektrum teknik dasar sepak bola, Subroto (2019: 85) mengklasifikasikannya ke dalam dua kategori besar. Pertama, teknik tanpa bola yang meliputi kemampuan lari cepat dan mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu tanpa bola, serta gerakan-gerakan khusus yang menjadi repertoar penjaga gawang. Kedua, teknik dengan bola yang mencakup keahlian mengenal karakteristik bola, menendang dengan berbagai bagian kaki, menerima atau mengontrol bola, menggiring bola melewati lawan, menyundul bola, melempar bola, melakukan gerak tipu dengan bola, merebut bola dari penguasaan lawan, serta teknik-teknik spesifik yang menjadi kekhasan posisi penjaga gawang.

Memperkaya perspektif tersebut, Sneyer (2020: 32) menambahkan beberapa teknik esensial yang harus dikuasai pemain sepak bola, di antaranya: mengendalikan bola dengan berbagai bagian tubuh (kaki, paha, dada, dan kepala), meneruskan bola tanpa menghentikannya terlebih dahulu, mengeksekusi dribbling yang efektif, melakukan tendangan akrobatik (salto), menghasilkan umpan jarak pendek dan jauh yang presisi, melempar bola dengan teknik yang benar, melakukan tendangan langsung maupun tidak langsung, mengeksekusi tendangan sudut baik yang pendek maupun panjang, menyundul bola dengan arah dan kekuatan yang tepat, serta memberikan efek pada bola sesuai kebutuhan taktis permainan.

Senada dengan pandangan di atas, Fuchs, et.al (2019: 12) menggarisbawahi bahwa keterampilan teknik bermain sepak bola terdiri dari menendang, passing, trapping, dribling, volleying, heading, dan throw in. Dari beragam teknik yang telah dipaparkan, passing menempati posisi vital sebagai urat nadi permainan sepak bola modern. Passing dapat dimaknai sebagai seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan ruang serangan. Teknik ini idealnya dilakukan dengan menggunakan kaki sebagai instrumen utama, meskipun bagian tubuh lain juga dapat dimanfaatkan sesuai situasi dan kebutuhan taktis.

Berdasarkan salah satu teknik yang harus dikuasai yaitu teknik passing. Passing 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. Kemenangan sebuah tim sepak bola banyak ditentukan dari passing kemampuan passing yang dimiliki oleh pemain. *Special Olympics Football Coaching Guide* menyatakan bahwa sepak bola adalah permainan tim. Bermain sebagai tim membutuhkan setiap pemain untuk dapat mengoper bola dengan baik. Melalui passing, sebuah tim dapat dengan cepat melakukan serangan balik dari pertahanan, mempertahankan kepemilikan di lini tengah, dan mengatur peluang untuk mencetak gol. Kunci untuk passing yang bagus, setelah teknik disempurnakan adalah pengulangan.

Passing yang baik adalah yang memiliki keakuratan yang tinggi. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepak bola sangat berhubungan erat. Seperti yang dikatakan Gifford (2018: 20) bahwa passing yang akurat adalah passing yang dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengandalikannya. Pemain sepak bola yang

dibekali dribble dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) dalam mengoper bola kepada teman. Hal ini karena seorang pemain yang dibekali dribble dan kontrol bola yang baik tidak mungkin saat menerima operan dari rekan satu tim, pemain tersebut akan membawa bola terus sepanjang pertandingan tanpa melakukan tendangan untuk mengoper (*passing*). Faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepak bola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Permainan sepak bola merupakan permainan satu tim, di mana satu tim terdiri dari sebelas pemain, sehingga untuk menghubungkan bola kepada rekan satu tim dibutuhkan *passing*.

Berdasarkan hal tersebut, umpan/operan dalam sepak bola belum bisa dikatakan akurat apabila bola yang diumpangkan masih melambung tinggi dan susah dikontrol oleh rekan tim yang dituju. Semakin tinggi ketepatan *passing* yang dimiliki pemain dalam pertandingan akan membuat pertandingan tersebut semakin menarik untuk ditonton. Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepak bola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada Senin 26 Agustus 2024 di SSB Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun, menunjukkan bahwa pemain dalam melakukan *passing* masih kurang tepat. Pelatih menyatakan bahwa dari 10 kali melakukan *passing*, 7 kali melakukan kesalahan *passing*. Pemain lebih sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola out atau keluar lapangan. Beberapa permasalahan lain yang dapat telah diidentifikasi, dapat ditarik kesimpulan bahwa *passing* yang kurang akurat berkonsekuensi pada mudahnya bola direbut lawan. Jika *passing* terlalu melebar atau menjauhi jangkauan ideal kaki penerima, tim akan rentan kehilangan bola karena sulitnya mengontrol operan tersebut. Berdasarkan keterangan pelatih, program latihan *passing* yang selama ini diterapkan lebih banyak terfokus pada latihan drill konvensional dengan sesama pemain, dan latihan *passing* seringkali hanya dijadikan bagian dari pemanasan semata. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan.

Mengatasi hal tersebut, perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *short passing* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan. Seorang pelatih memiliki tanggung jawab yang besar. Latihan *Wall pass* atau *pass* satu-dua, yang dikenal baik di antara para pelatih Inggris (atau *double-pass* dalam kebanyakan negara-negara Eropa) adalah langkah pertama menuju permainan gabungan.

Berdasarkan uraian di atas dikarenakan pelatih di SSB Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun yang ada saat ini belum memiliki lisensi kepelatihan yang memadai, sehingga program latihan passing jarak pendek belum efektif. maka dari itu perlu adanya penelitian tentang passing jarak pendek, maka penulis bertujuan mengkaji Pengaruh Latihan *Wall Pass Dan Back Pass* Terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Pada Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik tes yang dianggap mampu memberikan gambaran tentang pembuktian hasil penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan bentuk one group pretest-posttest design. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (pretest) untuk mengukur kondisi awal (O_1), kemudian diberikan perlakuan (X), dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest) untuk mengukur kondisi akhir (O_2).

Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

- O_1 = Pretest (pengukuran Passing awal)
- X = Treatment (program latihan *Wall Pass dan Back Pass*)
- O_2 = Posttest (pengukuran Passing akhir)

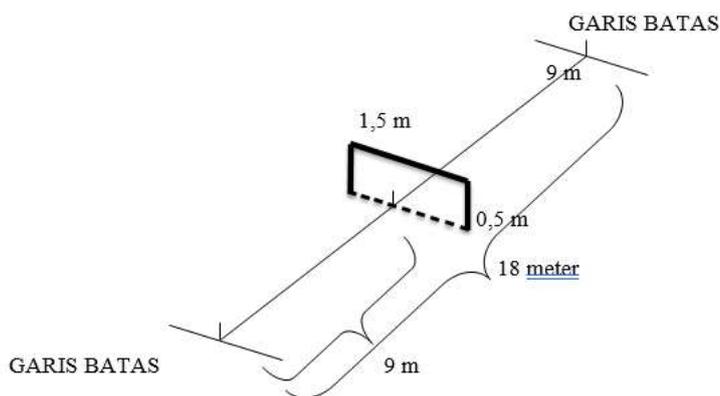
Populasi Dan Sampel

Populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah atlet SSB Talenta Aceh yang berjumlah 20 orang. Sedangkan jumlah sampel penelitian, penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (2018: 134) sebagai berikut : untuk sekedar ancer-ancer maka apabila penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya kurang besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Observasi, tes Pengukuran dan dokumentasi (Sugiono, 2019:181). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* pengambilan data awal sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/treatment dengan Latihan *Wall Pass dan Back Pass*. Adapun instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian "melakukan passing rendah menuju sasaran", yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Passing dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



Gambar 9. Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek
(Sumber: Irianto, 1995: 34)

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah Instrumen menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada anak SSB Talenta aceh usia 15-16 tahun Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan metode statistik menggunakan nilai rata-rata, penulis menggunakan rumus rata-rata, Perhitungan standar deviasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan tentang Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass Terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Pada Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun, diperoleh data penelitian berupa data pretest Peningkatan Passing Jarak Pendek sebelum sampel diberikan perlakuan/ treatment yaitu Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass, kemudian data posttest setelah sampel diberikan perlakuan/ treatment. Tes yang diberikan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut. Data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel 4.1 dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Pengukuran Peningkatan Passing Jarak Pendek Sepak Bola Pada Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun.

No	Nama	Pretes	Postes
1	Rnm	4	7
2	Ama	6	8
3	Ran	7	8
4	Mrf	5	9
5	Mfa	3	10

6	Rgi	4	10
7	Saf	7	7
8	El	8	8
9	Duh	6	9
10	Mrm	5	7
11	Mgr	4	7
12	Mfl	7	10
13	Mfm	5	9
14	Zaa	6	8
15	Aap	4	9
16	Alr	7	10
17	Mrt	4	10
18	Dun	5	8
19	Hfz	4	9
20	Mij	5	8
Total		106	171

Sumber: Hasil Penelitian 2025

Dari hasil pengukuran pada tabel 4.1 diatas, maka dapat diketahui bahwa jumlah total nilai Peningkatan Passing Jarak Pendek pada pretest yaitu 106 dan posttest yaitu 171 pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun.

Perhitungan Nilai Rata-Rata

Berdasarkan hasil Pretest dan *Posttest*, sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 di atas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan mencari nilai rata -rata sebagai berikut:

Nilai Rata-rata Pretest Peningkatan Passing Jarak Pendek

Berdasarkan hasil tes Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun, sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 di atas selanjutnya peneliti dapat menentukan nilai rata-rata pretest sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{\sum X}{N} \\
 &= \frac{106}{20} \\
 &= 5,3
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka dapat diketahui yaitu untuk data pretest Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun dengan sampel 20 atlet memiliki nilai rata-rata 5,3, selanjutnya sampel diberikan perlakuan/treatmen yaitu Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass. Setelah sampel diberikan perlakuan/treatmen kemudian dilakukan posttest secara keseluruhan.

Menghitung Rata-rata Posttest Peningkatan Passing Jarak Pendek

Berdasarkan hasil tes Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun, sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 di atas selanjutnya peneliti dapat menentukan nilai rata-rata posttest sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{\sum X}{N} \\
 &= \frac{171}{20} \\
 &= 8,55
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diketahui yaitu untuk data posttest Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun dengan sampel 20 atlet setelah diberikan perlakuan/treatment yaitu Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass memiliki nilai rata-rata 8,55.

Perhitungan Standar Deviasi

Selanjutnya untuk mencari standar deviasi berdasarkan hasil tes nilai pretest dan posttest sebagaimana terdapat pada tabel di bawah, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 2 Nilai Pretest dan Posttest

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	X.Y
1	Rnm	4	7	16	49	28
2	Ama	6	8	36	64	48
3	Ran	7	8	49	64	56
4	Mrf	5	9	25	81	45
5	Mfa	3	10	9	100	30
6	Rgi	4	10	16	100	40
7	Saf	7	7	49	49	49
8	El	8	8	64	64	64
9	Duh	6	9	36	81	54
10	Mrm	5	7	25	49	35
11	Mgr	4	7	16	49	28
12	Mfl	7	10	49	100	70
13	Mfm	5	9	25	81	45
14	Zaa	6	8	36	64	48
15	Aap	4	9	16	81	36
16	Alr	7	10	49	100	70
17	Mrt	4	10	16	100	40
18	Dun	5	8	25	64	40
19	Hfz	4	9	16	81	36
20	Mij	5	8	25	64	40
	Total	106	171	598	1485	902

Berdasarkan tabel di atas maka didapatkan nilai sebagai berikut:

$$X = 106; Y = 171; X^2 = 598; Y^2 = 1485; X.Y = 902.$$

Menghitung Standar Deviasi Nilai Pretest

Berdasarkan hasil tes nilai pretest sebagaimana terdapat pada tabel 4.2 di atas, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi dengan menggunakan rumus Johnson (1990: 18) sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum X^2 - \sum X)^2}{n(n-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{20(\sum 598 - \sum 106)^2}{20(20-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{(\sum 11960 - \sum 11236)}{380}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{724}{380}}$$

$$SD = \sqrt{1,905}$$

$$SD = 1,380$$

Dari perhitungan di atas, maka diperoleh nilai standar deviasi prettest Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun adalah 1,380.

Standar Deviasi Posttest

Berdasarkan hasil tes nilai posttest sebagaimana terdapat pada tabel 4.2 di atas, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi dengan menggunakan rumus Johnson (1990: 18) sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum X_2^2 - \sum X_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{20(\sum 1485 - \sum 171)^2}{20(20-1)}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{(\sum 29700 - \sum 29241)}{380}}$$

$$SD = \sqrt{\frac{459}{380}}$$

$$SD = \sqrt{1,207}$$

$$SD = 1,099$$

Dari perhitungan di atas, maka diperoleh standar deviasi posttest Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun adalah 1,099.

Uji Regresi Linier Sederhana

Selanjutnya untuk mencari uji regresi linier sederhana berdasarkan hasil Pretes (X), dan Posttes (Y) dengan menggunakan rumus koefisien korelasi produk moment yang bertujuan untuk mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh antara Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass untuk terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Sepak Bola Pada Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun. Adapun perhitungan nilai korelasi tersebut sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{20 \sum 902 - (\sum 106)(\sum 171)}{\sqrt{\{20 \cdot \sum 598^2 - (\sum 106)^2\} \{20 \cdot \sum 1485^2 - (\sum 171)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{18040 - 18126}{\sqrt{\{11960 - 11236\} \{29700 - 29241\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{86}{\sqrt{\{724\} \{459\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{86}{\sqrt{332316}}$$

$$r_{xy} = \frac{86}{576,4}$$

$$r_{xy} = 0,149$$

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka diperoleh nilai pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet

Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun sebesar 0,149 tingkat pengaruh Sangat rendah.

Tabel 3 Pengaruh Variabel X dan Y

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Sumber: (Sugiyono, 2005: 216)

Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui pengaruh Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun. $KP = r^2 \times 100\% = \text{sebesar } 0,149 \times 100\% = 14,9$. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek pada atlet Sepak Bola Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun sebesar 14,9% dan sisanya 85,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Pengujian Hipotesis (Uji-t)

Selanjutnya koefisien korelasi (r) yang diperoleh di uji keberartiannya dengan menggunakan uji statistik t, dengan rumus Sudjana (2014:380) berikut.

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0,149\sqrt{20-2}}{\sqrt{1-0,149}}$$

$$t = \frac{0,149 \times 4,24}{\sqrt{0,851}}$$

$$t = \frac{1,824}{0,922}$$

$$t = 1,978$$

Dengan demikian nilai T-hitung yang diperoleh adalah sebesar 1,978. Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk $20-2 = 18$ maka dari daftar distribusi T-tabel diperoleh angka 1.73406. Berarti T-hitung \geq T-tabel (18), yaitu $1,978 \geq 1.73406$ yang berarti H_a diterima pada taraf signifikan 5% dan dk=18. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Sepak Bola Pada Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun.

Pembahasan

Minimnya sarana dan prasarana dalam sebuah lembaga pembinaan olahraga sepak bola seringkali menjadi kendala utama dalam pengembangan keterampilan para atlet. Kondisi ini dialami oleh Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun, di mana keterbatasan fasilitas latihan secara signifikan memengaruhi kemampuan teknis para pemain, terutama dalam hal akurasi passing. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor Peningkatan Passing Jarak Pendek awal (pretest) hanya mencapai 5,3, yang mengindikasikan rendahnya tingkat keterampilan passing para atlet akibat minimnya sarana latihan yang tersedia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan wall pass dan back pass belum memberikan kontribusi yang bermakna secara statistik terhadap peningkatan kemampuan passing-jarak-pendek pemain SSB Talenta Aceh usia 15–16 tahun. Rata-rata skor teknik sebelum perlakuan berada pada $5,30 \pm 1,38$ dan meningkat menjadi $8,55 \pm 1,10$ setelah enam minggu intervensi. Kendati terjadi selisih mean sebesar 3,25 poin ($\approx 61\%$), uji regresi linier sederhana menghasilkan koefisien determinasi (R^2) 0,149, artinya hanya 14,9 % varian peningkatan dapat dijelaskan oleh kombinasi latihan wall-pass dan back-pass, sedangkan 85,1 % sisanya dipengaruhi faktor lain seperti kondisi fisik umum, motivasi, atau kualitas umpan balik pelatih. Nilai t-hitung 1,978 sedikit lebih besar dari t-tabel 1,734 pada $\alpha = 0,05$ ($dk = 18$), sehingga hipotesis alternatif yang menyatakan adanya pengaruh signifikan.

Temuan ini berbeda dengan González et al. (2023) yang melaporkan peningkatan akurasi 15 % dan signifikansi $p < 0,01$ setelah empat minggu drill wall-pass pada pemain U-15 Spanyol, serta dengan Rahman & Syahputra (2022) yang mencatat perbaikan 10 % melalui variasi back-pass di SSB Sumatera Utara. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh desain latihan yang kurang terstruktur: frekuensi hanya dua kali per minggu, intensitas tidak terukur, serta tidak adanya progresi tekanan permainan; hal-hal yang menurut Schmidt (2019) sangat menentukan pembentukan *motor program* efektif. Selain itu, standar deviasi postes (1,099) yang relatif rendah mengindikasikan homogenitas performa akhir, namun tingginya varians faktor luar membuat kontribusi latihan target menjadi tidak menonjol secara statistik.

Secara praktis, hasil 14,9 % tetap relevan: meskipun tidak signifikan secara inferensial, peningkatan rata-rata 3-poin pada skala penilaian passing dapat memengaruhi kelancaran *build-up* permainan di level remaja. Pelatih disarankan memperbaiki periodisasi latihan – misalnya, menerapkan model *constraints-led* dengan ronde *pass-pressure* progresif yang terbukti efektif dalam studi O'Connor et al. (2024) – dan menambahkan evaluasi faktor non-teknis (asupan gizi, *sleep*, dan motivasi) agar varian luar dapat diminimalkan. Dengan penyesuaian tersebut, latihan wall-pass dan back-pass berpotensi menunjukkan pengaruh yang lebih kuat dan signifikan pada penelitian lanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan wall pass dan back pass memberikan peningkatan terhadap kemampuan passing jarak pendek pada pemain SSB terlihat dari peningkatan rata-rata nilai pretest sebesar 5,3 menjadi 8,55 pada posttest. Namun, berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, pengaruh latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan passing hanya sebesar 14,9%, sedangkan 85,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 1,978 > t-tabel sebesar 1,734, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini berarti bahwa secara statistik, latihan wall pass dan back pass memberi pengaruh signifikan terhadap peningkatan passing jarak pendek dalam penelitian ini. Saran yang dapat diajukan disarankan agar pelatih meninjau kembali metode, intensitas, dan frekuensi latihan wall pass dan back pass yang digunakan. Latihan perlu diberikan secara lebih terstruktur, progresif, dan disesuaikan dengan kebutuhan teknis pemain. Latihan dapat dikombinasikan dengan situasi permainan nyata agar transfer keterampilan lebih optimal. Melatih keterampilan passing secara mandiri di luar sesi latihan resmi, serta memperhatikan aspek kebugaran fisik, fokus mental, dan istirahat yang cukup. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih lama, dan melibatkan kontrol terhadap variabel lain seperti

motivasi, gizi, dan faktor psikologis. Penambahan alat bantu analisis video dan biomekanika juga akan memberikan data yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fuchs (2019) *Sepak bola edisi kedua* (Terjemahan; Agus Wibawa). Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Gifford, C. (2018). *Sepak bola: panduan lengkap untuk permainan yang indah*. (Terjemahan Rudijanto). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Herwin. (2019). *Pembelajaran keterampilan sepak bola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Irianto, S. (2020). *Penyusunan tes keterampilan bermain sepak bola bagi siswa sekolah sepak bola puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Subroto, T. (2019). *Permainan besar (bola voli dan sepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sneyer, J. (2020). *Sepak bola remaja*. Bandung: PT Rosda Jaya Putra
- Taga & Asai. (2018). The influence of short term intensive dribbling training on ball skill. *Football Science*, Vol. 9. pp. 35-49.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Fuchs (2019). *Sepak bola edisi kedua*. (Terjemahan; Agus Wibawa). Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Gifford, C. (2003). *Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah*. (Terjemahan Rudijanto). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Musfiqon. (2012). *Pengembangan media dan sumber pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Taga & Asai. (2011). The influence of short-term intensive dribbling training on ball skill. *Football Science*, Vol. 9. pp. 35-49.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jssfenfs/9/0/9_35/_article/-char/ja/