



Original Article

Effect of Wallpass Exercise With Groups Of 4 Improving Passing Results Bali United Mataram

Soemardiawan^{1*}, Nurdin²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia
umankoemardiawan84@gmail.com¹, nurdin@ikipmataram.ac.id²

ABSTRAK

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan pemain berjumlah 11 yang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Hasil pengamatan di lapangan masih banyak pemain dalam melakukan *passing* saat bertanding sehingga tidak sesuai dengan sasaran Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat Pengaruh latihan *wallpass* dan *exercise with groups of 4* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui. Desain penelitian yaitu *two group pretest-postest design*. Populasi dan sampel adalah keseluruhan pemain berjumlah 22 orang. Instrumen *Passing* selama 30 detik. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 22. Hasil uji-t kelompok 1 diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,003 < 0,05$ dan kelompok 2 nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,038 < 0,05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan uji perbedaan rata-rata data *post-test* kelompok 1 dan 2 diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$: $0,026 < 0,05$ dengan nilai persentase peningkatan pada kelompok 1 sebesar 12,93% dan kelompok 2 sebesar 3,96%. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa Pengaruh latihan *wallpass* dan *exercise with groups of 4* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram Tahun 2021.

Kata Kunci: Hasil *Passing*, Latihan *Wallpass*, Latihan *exercies with groups of 4*

ABSTRACT

Football is a sport that is played outside the room of 11 players with the aim of getting the ball into the opponent's goal. The results of observations in the field that there are still many players in passing while competing so that it is not in accordance with the target. The formulation of the problem in this study is whether there is an effect of wallpass training and exercise with groups of 4 to increase the passing results of Bali United Mataram. The purpose of this research is to find out. The research design was a twogroup pretest-postest design. Population and sample are all players totaling 22 people. Instrument Passing for 30 seconds. The research data were analyzed using SPSS version 22. The results of the t-test for group 1 obtained significant values (2-tailed) < 0.05 : $0.003 < 0.05$ and group 2 significant values (2-tailed) < 0.05 : $0.038 < 0.05$. So these results indicate a significant difference. Based on the test for the difference in the mean post-test data for groups 1 and 2, it was obtained a significant value (2-tailed) < 0.05 : $0.026 < 0.05$ with an increase in the

percentage value in group 1 of 12.93% and group 2 of 3, 96%. Based on the results of the analysis, it can be concluded that the effect of wallpass training and exercise with groups of 4 is an increase in the passing results of Bali United Mataram in 2021.

Keywords: *Passing, Wallpass, with groups of 4*

Received: 02-06-2021; Accepted: 14-06-2021; Published: 20-06-2021

© 2021 Universitas Suryakencana

e-ISSN: 2721-7175(online) p-ISSN: 2089-2341 (cetak)

PENDAHULUAN

(Hidayat, 2015) Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki gawang pada bagian tengah masing-masing ujung lapangan. Bentuk gawang ini adalah empat persegi panjang yang memiliki ukuran 7,32meter serta berketinggian 2,44 meter. Setiap pemain harus memiliki kemampuan melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak 4 (empat), mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Teknik dasar yang harus di kuasai setiap pemain adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, Menurut (Martin, 2012) umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain.

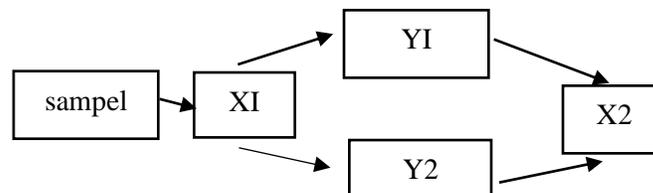
Fokus pokok permasalahan yang meleterbelakangi penelitian ini adalah karena kesalahan pemain Bali United Mataram, dalam melakukan *passing* banyak terganggunya konsentrasi pemain karena saling menyalahkan saat bermain, sorakan dari penonton lawan serta perasaan grogi saat bertanding dan babak final. Hal ini mengakibatkan *passing* tidak sampai ke teman, *passing* terlalu kencang, dan *passing* yang asal-asalan sehingga tidak sesuai dengan sasaran. Konteks penelitian penelusuran literatur Bentuk latihan sendiri banyak model dan variasinya. Untuk penelitian kali ini peneliti menggunakan latihan *passing* menggunakan pendekatan permainan. Permainan yang dimaksud adalah latihan *wall pass* dan *exercise with groups of 4*

terhadap hasil *passing*. Metode latihan *wall pass* adalah mengembalikan bola kepada kawan dengan satu sentuhan.

Satu hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *passing* ini adalah penempatan posisi. *Wall pass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain bola dengan saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat (MS. Taufik, 2019). Sedangkan *exercies with groups of 4* keempat pemain membentuk formasi persegi dengan melakukan *passing* pendek menggunakan satu bola dan bertukar posisi antar pemain. (Lennox et al., 2006) Akan tetapi pada *exercies with groups of 4* pemain keempat menggiring bola sampai mencapai ke tempat pemain pertama. dan tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui ada atau tidak Pengaruh latihan *wallpass* dan *exercise with groups of 4* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram.

METODE

Dalam Penelitian ini Rancangan Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen “*Two Group Pretest-posttest Design*”. Dengan Jenis penelitian menggunakan Eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Sumber Data yang di gunakan adalah data kuantitatif yang berupa hasil *pretest* dan *post tes* hasil *passing* sepak bola penelitian. pengumpulan data hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen (terikat) itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen (bebas). Karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak di pilih secara random (Sugiyono, 2013: 109).



Gambar 1. Rancangan Penelitian (Taylor et al., 2014)

Populasi dan Sampel teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. latihan *wall pass* sebanyak 11 dan latihan *exercise with groups of 4* sebanyak 11

pemain, sehingga penelitian ini merupakan penelitian *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi dan tes perbuatan. Metode dokumentasi adalah suatu cara mengumpulkan data-data berupa dokumentasi pemain Bali United Mataram 2021. Sedangkan metode tes perbuatan digunakan untuk memperoleh data-data tentang peningkatan passing sepak bola, metode observasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah proses pengumpulan data dilakukan benar atau tidak.

Prosedur Pelaksanaan tes

Teste berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain. Pada aba-aba “ya”, *teste* mulai menyepak bola kesasaran, pantulannya di tahan kembali dengan kaki di belakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola di sepak kearah berlawanan dengan sepakan pertama. Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik. Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka *teste* menggunakan bola cadangan yang telah di sediakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut ini gambaran umum hasil data kelompok satu dan kelompok dua: Tabel

1. Data Hasil Kemampuan *Passing* Sepak Bola pada Pemain Bali United Mataram Tahun 2021.

Hasil Tes dan Variabel	N	MIN	MAX	Mean	Std Dev
<i>Pre-test kel 1</i>	11	8	11	9,82	1,16
<i>Pre-test kel 2</i>	11	8	10	9,18	0,75
<i>Post-test klp 1</i>	11	8	13	11,09	1,86
<i>Post-test klp 2</i>	11	8	11	9,54	1,03

Uji Normalitas

Hasil perhitungan uji persyaratan diketahui data-data pada kelompok 1 diperoleh nilai signifikan *Pre-test* 0,200 dan nilai signifikan *Post-test* 0,100, sedangkan untuk kelompok 2 nilai signifikan *Pre-test* 0,100 dan nilai signifikan *Post-test* 0,165. Berdasarkan data kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai *sig (p) > 0,05*, maka dapat disimpulkan data-data penelitian tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Hasil perhitungan uji homogenitas diketahui data-data pada kelompok 1 *Fhitung*= 3,044 dan nilai signifikan 0,095, sedangkan kelompok 2 *Fhitung*= 1,145 dan nilai signifikan 0,800. Berdasarkan hasil uji homogenitas kemampuan *passing* sepak bola diperoleh nilai nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Jumlah sampel untuk kelompok 1=11 dan kelompok 2=11. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau $(\alpha) = 0,05$ dengan derajat bebas (df) sebanyak 20 sehingga diperoleh *t* tabel = 1.520. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $> 0,05 : 0,144 > 0,05$ maka H_0 di terima. Artinya tidak terdapat perbedaan kemampuan *passing* antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum di berikan latihan yang berbeda pada pemain Bali United Mataram.

Pengaruh latihan *wallpass* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram.

Uji perbedaan pada kelompok 1 dengan perlakuan latihan *wallpass* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *passing* sepak bola antara sebelum dan setelah diberikan latihan perlakuan pada pemain Bali United Mataram. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau $(\alpha) = 0,05$ dengan derajat bebas (df) sebanyak 10 dengan nilai statistika uji $t = -3.825$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05 : 0,003 < 0,05$ maka H_0 di tolak. Artinya terdapat perbedaan kemampuan *passing* yang signifikan pada kelompok 1 antara sebelum dan setelah diberikan Pengaruh latihan *wallpass* untuk peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram.

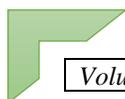
Pengaruh latihan *exercise with groups of 4* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram.

Uji perbedaan pada kelompok 2 dengan perlakuan latihan *wallpass* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *passing* sepak bola antara sebelum dan setelah diberikan latihan perlakuan pada pemain Bali United Mataram. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau (α) = 0,05 dengan derajat bebas (df) sebanyak 10 dengan nilai statistika uji $t=-2,390$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (2-tailed) $< 0,05 : 0,038 < 0,05$ maka H_0 di tolak. Artinya terdapat perbedaan kemampuan *passing* yang signifikan pada kelompok 2 antara sebelum dan setelah di berikan latihan *Exercies With Groups Of 4* pada pemain Bali United Mataram.

Perbedaan Pengaruh latihan *wallpass* dan *exercise with groups of 4* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram.

Uji perbedaan data *post-test* latihan latihan *wallpass 3* dan latihan *Exercies With Groups Of 4* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *passing* sepak bola antara kelompok 1 dan kelompok 2 setelah diberikan latihan yang berbeda. Jumlah sampel untuk kelompok 1=11 dan kelompok 2=11. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah = 95% atau (α) = 0,05 dengan derajat bebas (df) sebanyak 20. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan (2-tailed) $< 0,05 : 0,026 < 0,05$ maka H_0 di tolak. Artinya terdapat perbedaan kemampuan *passing* antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum di berikan latihan yang berbeda pada pemain Bali United U12 Mataram .

Berdasarkan perhitungan persentase peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan *wallpass* dan latihan *exercies with groups of 4* didapatkan hasil persentase peningkatan sebesar 12,93% untuk latihan latihan *wallpass* dan 3,96% untuk latihan *exercies with groups of 4*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *wallpass* lebih berpengaruh dari pada latihan *exercies with groups of 4* terhadap peningkatan *passing* pada pemain Bali United Mataram.



Pembahasan

Pembahasan Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Dalam penelitian terdapat dua kelompok diantaranya kelompok 1 diberikan perlakuan latihan *wallpass* dan kelompok 2 diberikan perlakuan latihan *exercies with groups of 4*. Hasil analisis dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau $(\alpha) = 0,05$ dari perlakuan latihan *wallpass* diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05 : 0,003 < 0,05$, sedangkan pada perlakuan latihan *exercies with groups of 4* diperoleh nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05 : 0,038 < 0,05$. Artinya terdapat perbedaan kemampuan sebelum dan setelah diberikan latihan.

Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari latihan yang diberikan terhadap kemampuan *passing* pada pemain Bali United Mataram. Menurut (Munandar et al., 2020) latihan yang diberikan sangat berperan penting dalam proses peningkatan kemampuan dari masing-masing pemain, dengan diberikan suatu latihan diharapkan dapat menjadikan pemain sepak bola yang profesional dan berkualitas. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola, terutama digunakan untuk mengoper bola kepada teman ataupun untuk memasukan bola ke gawang (Naser et al., 2017).

Pemberian latihan *wallpass* dan latihan *exercies with groups of 4* berfokus pada peningkatan *passing* terutama akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola bagi pemain. (Zarwan, Sefri Hardiansyah, 2019) Sehingga dalam pemberian latihan *wallpass* dan latihan *exercies with groups of 4* hal terpenting yang harus diperhatikan adalah pergerakan kaki saat melakukan *passing*. Menurut (Muslimin et al., 2021) untuk mendapatkan teknik *passing* bola yang maksimal dibutuhkan dukungan dari gerakan-gerakan yang terkoordinasi sehingga menampakkan satu kesatuan gerakan *passing* bola yang benar. Pemberian latihan *passing* dengan cara berkelompok seperti latihan latihan *wallpass* dan latihan *exercies with groups of 4* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bagi pemain sepak bola. Hal ini disebabkan karena permainan sepak bola merupakan olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama dalam tim, serta gerakan latihan yang diberikan sering ditemui dalam permainan. Menurut (Taufik, 2018) sepak bola merupakan permainan

beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang serta mencapai kerjasama team diperlukan para pemain. Pemberian latihan *wallpass* dan latihan *exercies with groups of 4* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan *passing* pada pemain Bali United Mataram.

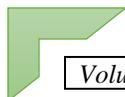
Hal ini disebabkan variasi latihan *passing* yang berbeda-beda mampu memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap kemampuan *passing* sepak bola. Adapun perbedaan latihan *wallpass* dan latihan *exercies with groups of 4* adalah jumlah pemain, bola, cone dan formasi yang digunakan saat melakukan latihan.

Bentuk Latihan *Wallpass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. (Camiré et al., 2014) teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain bola dengan saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat, sedangkan bentuk latihan *exercies with groups of 4* mirip dengan *passing diamond* dimana sama-sama membentuk empat sudut. keempat pemain membentuk formasi persegi dengan melakukan *passing* pendek menggunakan satu bola dan bertukar posisi antar pemain Hal ini mempengaruhi Latihan *wallpass* lebih berpengaruh terhadap hasil *passing* dari pada latihan *exercies with groups of 4* karena memiliki sudut yang lebih sedikit dari pada latihan *exercies with groups of 4*.

Jumlah sudut pada model latihan mempengaruhi ruang gerak bagi pemain, semakin sedikit sudut yang terbentuk mempermudah kerja sama antar pemain karena lebih leluasa dalam mengumpan bola ke teman. Sehingga latihan *wallpass* tersebut dapat meningkatkan peningkatan *passing* secara maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat di ambil kesimpulan peneliti sebagai berikut: terdapat Pengaruh latihan *wallpass* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram. Terdapat Pengaruh latihan *exercise with groups of 4* peningkatan hasil *passing* Bali United Mataram. Latihan *wallpass* lebih berpengaruh dari latihan *exercies with groups of 4* terhadap peningkatan hasil *passing* Bali United U12 Mataram, yaitu berdasarkan persentase peningkatan latihan *wallpass* yaitu sebesar 12,93%. Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk pihak



terkait yaitu: Kepada pemain Bali Mataram, agar lebih giat lagi untuk berlatih. Bagi pelaku sepak bola (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang jelas dan terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan berjalan dengan baik. Berpikir dan bertindak untuk senantiasa berjuang mencari peningkatan dan perkembangan. Menanamkan rasa percaya diri dan sikap mental yang tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726975>
- Hidayat, A. (2015). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Universitas Negeri Padang*, 1–45.
- Lennox, J., Rayfield, J., Steffen, B., James, W., Lennox, J. W., Rayfield, J., & Steffen, B. (2006). *Soccer Skills & Drills National Soccer Coaches Association of America*.
- Martin, J. (2012). *The Best of Soccer Journal: The Art of Coaching* (Meyer & Me). Sport Publishers' Association (WSPA).
- MS. Taufik. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana dalam olahraga. *Gladi Jurnal UNJ*, 10(02), 68–78. [https://doi.org/DOI : https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01)
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10, 1–6.
- Muslimin, Taufik, M. S., & Amalia, E. F. (2021). Development of defensive training futsal model university of suryakencana. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 236–241. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090211>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Taufik, M. S. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 26.
- Taylor, P., Munroe-chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., Shannon, V., Munroe-chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Shannon, V. (2014). *European Journal of Sport Science Using cognitive general imagery to improve soccer strategies*. October, 37–41. <https://doi.org/10.1080/17461390500076592>
- Zarwan, Sefri Hardiansyah, A. Z. (2019). Sosialisasi Shuttle Time Bulutangkis Bagi

77 | **Soemardiawan¹, Nurdin²**

Model Latihan Wallpass Dan Exercise With Groups Of 4 Peningkatan Hasil Passing Bali United Mataram

Guru Pendidikanjasmani Olahraga Dan Kesehatan Tingkat Sekolah DASAR DI Kecamatan Padang Utara. *Journal Humanities*, 1(1), 67–72.

