

**Latihan *Wall Pass* dan Latihan *Push and Run* dapat meningkatkan Akurasi Passing Pemain Sepakbola**

***Wall Pass Drills and Push and Run Drills can improve Football Player Passing Accuracy***

**Dimas Krisnada<sup>1\*</sup>, Erfan Panji Wijaya<sup>1</sup>, M Welly Purnama Putra<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>FKIP Penjaskesrek, Universitas Lampung, Indonesia

*Diterima: 16 Desember 2020; Diperbaiki: 18 Desember 2020; Diterima terbit: 11 Februari 2021*

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui akurasi *passing* setelah diberikan perlakuan model latihan *wall pass* dan latihan *push and run*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan pendekatan *pretest – posttest group design*. sampel berjumlah 20 atlet dengan rata-rata usia  $14.00 \pm 0.85$  tahun, berat badan  $47.29 \pm 1.50$  Kg, dan Tinggi Badan  $147.11 \pm 1.78$  Cm. total sampel dibagi menjadi dua kelompok eksperimen. Dimana masing-masing kelompok melakukan treatment selama 14 kali pertemuan dalam kurun waktu 2 bulan. Instrument yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah usia 13-15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *wall pass* dan *push and run* selama 14 kali pertemuan memberikan dampak positif terhadap peningkatan akurasi passing secara signifikan ( $P < 0.001$ ). Akurasi passing yang tinggi, merupakan karakteristik penting bagi sebuah tim sepak bola dalam mencapai sebuah keberhasilan. Dengan demikian penelitian ini di harapkan dapat menjadi sebuah rujukan khusus nya bagi para pelatih dalam meningkatkan akurasi passing para pemain dalam sebuah Tim Sepak Bola.

**Kata kunci:** *wall pass, push and run, akurasi passing, sepak bola*

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the accuracy of passing after being given the treatment of the wall pass and push and run training models. The method used in this research is an experimental method, with a pre-test - posttest group design approach. The sample consisted of 20 athletes with an average age of  $14.00 \pm 0.85$  years, body weight  $47.29 \pm 1.50$  kg, and height  $147.11 \pm 1.78$  cm. the total sample was divided into two experimental groups. Where each group did treatment for 14 meetings within 2 months. The instrument used was a low ball passing test aged 13-15 years. The results showed that wall pass and push and run exercises for 14 meetings had a significant positive impact on increasing passing accuracy ( $P < 0.001$ ). High passing accuracy is an important characteristic for a football team in achieving success. Thus, this research is expected to be a special reference for coaches in improving the passing accuracy of players in a football team.*

**Keywords:** *wall pass, push and run, passing accuracy, soccer*

## PENDAHULUAN

Penguasaan bola, melalui akurasi *passing* yang tinggi, merupakan karakteristik penting bagi sebuah tim sepak bola. Studi sebelumnya melaporkan bahwa banyaknya jumlah *passing* dalam permainan sepak bola dianggap banyak memberikan sebuah gol yang dicetak, dibandingkan dengan jumlah *passing* yang sedikit (Hughes & Franks, 2005). Hal ini sebanding lurus dengan rata-rata jumlah sentuhan pada penguasaan bola yang terjadi pada tim Liga Premier lebih besar daripada tim standar (Bradley et al., 2013). Selama pertandingan sepak bola elit, jumlah rata-rata teknik gerakan (operan, penerimaan, dribel) untuk setiap pemain telah dibuktikan berkisar antara 50 dan 110 teknik gerakan, dan operan pendek kearah bawah adalah aktivitas *passing* yang paling sering digunakan (Bloomfield, Polman, & O'Donoghue, 2007; Carling, 2010).

*Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta dapat mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan (Finnoff, Newcomer, & Laskowski, 2002). Namun, Akurasi *passing* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti sudut kaki saat menendang, kaki menendang yang disukai atau tidak disukai, dan bola yang tidak bergerak atau bergulir (Teixeira, Silva, & Carvalho, 2003). Oleh karena itu untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus, latihan yang dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan sebuah gerakan otomatis yaitu yang terjadi tanpa harus diperintahkan terlebih dahulu.

Dalam sepakbola banyak metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing*. Salah satunya metode latihan *wall pass* dan latihan *push and run*. Latihan *wall pass* merupakan kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola dan pemain yang telah memberi umpan berlari kedepan mencari ruang terbuka untuk menerima umpan balik, sehingga hal ini dapat melatih ketepatan *passing* seorang pemain (Figueiredo, Gonçalves, Coelho e Silva, & Malina, 2009). Sedangkan latihan *push and run* adalah latihan yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok latihan mengharuskan pemain untuk bergerak atau berlari setelah melakukan *passing* (Weinberg, 2015). Latihan ini juga bermanfaat untuk

mengembangkan kemampuan pemain untuk bergerak eksplosif dan juga dapat meningkatkan ketepatan *passing*. Dengan demikian kedua metode latihan tersebut di anggap dapat meningkatkan akurasi passing serta dapat membuat pemain tidak jenuh saat melakukan latihan karena bentuk latihan yang bervariasi.

Berdasarkan latarbelakang diatas, peneliti belum menemukan penelitian dengan menggunakan metode latihan wall pass dan push and run terhadap ketepatan passing pemain sepak bola. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Wall Pass* dan Latihan *Push and Run* Terhadap *Akurasi Passing* Sepakbola.

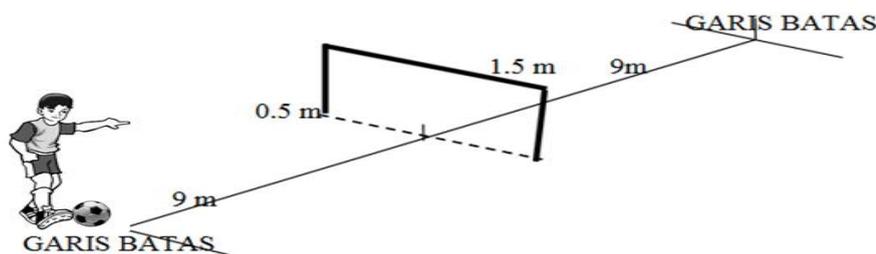
## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest group design. Subjek berjumlah 20 pemain sekolah sepak bola (SSB) dengan rata-rata usia 13–15 tahun. Dimana subjek di bagi menjadi dua kelompok (Grup A dan Grup B). Grup A diberikan treatment wall pass sedangkan Grup B diberikan treatment push and run. Kedua treatment tersebut diberikan dan wajib dilakukan selama 14 kali pertemuan dalam kurun waktu 2 bulan. Selanjutnya, dalam menentukan sample, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria yang ditentukan dalam penelitian ini diantaranya; berusia 13-15 tahun, tidak dalam keadaan sakit, sanggup mengikuti program latihan.

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 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 (lihat gambar 1).



**Gambar 1.** Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek

Sumber: ( Irianto, 1995: 34)

## Analisis Data

Hasil data ditampilkan berupa rata-rata, standar deviasi dan p-value. peneliti menggunakan uji one sample T-test untuk melihat nilai rata-rata dari Usia, Tinggi badan, dan Berat badan. Sedangkan untuk variable wall pass dan push and run peneliti menggunakan *oneway* ANOVA atau uji satu arah. Semua analisis statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dengan taraf signifikansi ( $p < 0.001$  atau  $p < 0.05$ ).

## HASIL

Data profil antropometri atlet SSB dapat dilihat pada table 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia, berat badan dan tinggi badan antara kedua kelompok tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Tabel 1. Antropometri Atlet SSB

variabel	Total sampling ( n = 20 )	Grup		P-Value
		Wall Pass (N=10)	Push and Run (N=10)	
Usia (tahun)	14.00 ± 0.85	14.10 ± 0.87	13.90 ± 0.87	0.616
Berat Badan (Kg)	47.29 ± 1.50	47.77 ± 1.47	46.82 ± 1.43	0.163

---

Tinggi Badan (cm)	147.11 ± 1.78	147.11 ± 1.92	147.12 ± 1.78	0.999
-------------------	---------------	---------------	---------------	-------

---

\*signifikansi  $P < 0.05$

Tabel 2. Hasil Akurasi Pasing kedua Grup

---

Group	Akurasi Passing		<i>p</i> -Value
	Pre test	Post test	
wall pass	3.15 ± 0.62	6.65 ± 0.74	0.001**
push run	3.20 ± 0.58	6.45 ± 1.80	0.001**

---

\*signifikansi  $p < 0.05$

\*\*signifikansi  $p < 0.001$

Hasil yang diperlihatkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa kedua kelompok setelah melakukan percobaan treatment latihan wall pass dan push and run selama 14 kali pertemuan mengalami peningkatan secara signifikan pada akurasi passing. Hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan tersebut memberikan dampak positif terhadap akurasi passing.

## PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui Pengaruh latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi passing pada siswa SSB Sinar Muda Pringsewu dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *wall pass* dan *push and run* selama 14 kali pertemuan memiliki pengaruh yang signifikan ( $p < 0.001$ ). adanya peningkatan akurasi passing dikarenakan latihan *wall pass* dan *push and run* dapat melatih seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola dan pemain yang telah memberi umpan berlari kedepan mencari ruang terbuka untuk menerima umpan balik, sehingga hal ini dapat melatih ketepatan passing seorang pemain (Figueiredo et al., 2009). Selain itu, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang menentukan hasil passing juga harus diimbangi dengan komponen lain seperti keseimbangan tubuh sehingga kemampuan mengontrol tubuhnya dan dapat mencapai hasil yang baik (Ermanno Rampinini et al., 2008).

Dalam sepak bola, performa fisik pemain akan terhambat pada babak kedua yang ditunjukkan dengan penurunan aktivitas lari cepat dan intensitas tinggi

dibandingkan dengan babak pertama (Bradley et al., 2013; Mohr, Krustup, & Bangsbo, 2003; E. Rampinini, Coutts, Castagna, Sassi, & Impellizzeri, 2007). Selain itu, efek merugikan dari kelelahan pada saat pertandingan juga terlihat jelas menjelang akhir pertandingan (Anderson et al., 2017). Penurunan kemampuan passing pendek selama pertandingan sejalan lurus dengan kinerja fisik. Penurunan ini menunjukkan bahwa kelelahan yang diakumulasi selama pertandingan memiliki efek yang merugikan pada kemampuan passing pendek (Ermanno Rampinini et al., 2008).

*Passing* adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola. Langkah perbuatan yang dimaksud adalah melakukan sebuah umpan (*passing*) untuk mengoper bola kepada teman untuk terus menguasai bola atau bermain dengan tim di dalam sebuah lapangan (Hughes & Franks, 2005). *Passing* merupakan teknik dasar dan merupakan komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang hingga akhirnya tercipta sebuah gol. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa tingginya tingkat akurasi *passing* dapat menciptakan sebuah Gol ke gawang lawan. Oleh karena itu untuk dapat melakukan *passing* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* (Bradley et al., 2013; Carlsson, Isberg, Nilsson, & Carlsson, 2018; Hughes & Franks, 2005).

*Wall pass* dan *Push and run* adalah suatu metode latihan sepakbola yang mengharuskan pemain setelah melakukan *passing* harus dilanjutkan dengan bergerak atau berlari atau tidak diam. Kedua latihan tersebut bisa dikembangkan menjadi beraneka ragam bentuk. Tetapi tujuannya serupa, membiasakan pemain bergerak lari atau tidak tinggal diam setiap kali sesudah melakukan *passing*. Jika dijalankan secara sungguh-sungguh, latihan ini juga bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan pemain bergerak eksplosif dan kemampuan akurasi *passing* pemain. Dengan demikian penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah rujukan bagi pelatih dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola, sehingga harapan sebuah tim untuk menciptakan permainan yang baik dalam sebuah pertandingan dapat terwujud yang nantinya akan membawa tim menjadi juara.

## SIMPULAN

Akurasi passing yang tinggi dalam permainan sepak bola merupakan factor penting untuk menciptakan sebuah permainan yang baik dan berpeluang menciptakan sebuah Gol. Temuan dalam penelitian ini memberikan bukti bahwa latihan wall pass dan push and run berpengaruh positif terhadap peningkatan akurasi passing seorang pemain. Dengan demikian penelitian ini di harapkan dapat menjadi sebuah rujukan khusus nya bagi para pelatih dalam meningkatkan akurasi passing para pemain dalam sebuah Tim Sepak Bola.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh responden yang menjadi pendukung dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- Anderson, L., Orme, P., Naughton, R. J., Close, G. L., Milsom, J., Rydings, D., ... Morton, J. P. (2017). Energy intake and expenditure of professional soccer players of the English Premier league: Evidence of carbohydrate periodization. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(3), 228–238. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0259>
- Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 63–70.
- Bradley, P. S., Carling, C., Gomez Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., ... Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Human Movement Science*, 32(4), 808–821. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.06.002>
- Carling, C. (2010). Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 319–326. <https://doi.org/10.1080/02640410903473851>
- Carlsson, T., Isberg, J., Nilsson, J., & Carlsson, M. (2018). *The Influence of Task Conditions on Side Foot-Kick Accuracy among Swedish First League Women's Soccer Players*. (March), 74–81.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up.

- Journal of Sports Sciences*, 27(9), 883–891.  
<https://doi.org/10.1080/02640410902946469>
- Finnoff, J. T., Newcomer, K., & Laskowski, E. R. (2002). A valid and reliable method for measuring the kicking accuracy of soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(4), 348–353. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(02\)80023-8](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(02)80023-8)
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509–514. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716779>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>
- Rampinini, Ermanno, Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Azzalin, A., Bravo, D. F., & Wisløff, U. (2008). Effect of match-related fatigue on short-passing ability in young soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(5), 934–942. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181666eb8>
- Teixeira, L. A., Silva, M. V. M., & Carvalho, M. A. (2003). Reduction of lateral asymmetries in dribbling: The role of bilateral practice. *Laterality*, 8(1), 53–65. <https://doi.org/10.1080/713754469>
- Weinberg, B. (2015). Push-and-Run between Power, Participation and Performance: Political Playmaking and the Tactics of the Asian Football Confederation. *International Journal of the History of Sport*, 32(8), 1016–1029. <https://doi.org/10.1080/09523367.2015.1048604>