

# Penerapan Variasi Latihan *Wall Pass* dalam Meningkatkan Akurasi Passing Bola Futsal di Assanusiah

Moch Fathi Syabani\*, Ani Kurniawati, Irwan Hermawan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

\* Correspondence: [fathisyabani5@gmail.com](mailto:fathisyabani5@gmail.com)

## Abstract

This study was motivated by the low passing accuracy of futsal players at the Assanusiyah Futsal Academy, with an average accuracy of only 56.35%, and a training program that remains too general. The purpose of this study was to determine the effect of implementing variations in wall pass drills on improving passing accuracy among futsal players at the Assanusiyah Futsal Academy. The method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 adolescent futsal players participating in the training program at the academy. Data collection was conducted through a passing skill test using a scoring system based on the number of successful passes on target. The data were analyzed using descriptive statistics, a normality test, and a paired-sample t-test for hypothesis testing. The results showed that the pretest mean of 11.27 increased to 15.67 on the posttest, with a mean difference of 4.40 or 39.04%. The results of the hypothesis test showed that the calculated t-value of 18.721 was greater than the critical t-value of 2.145, with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ); therefore,  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted. The conclusion of this study is that there is a significant effect of implementing variations in wall pass drills on improving the passing accuracy of futsal players at the Assanusiyah Futsal Academy. Wall pass drills are recommended as an effective training method for improving passing accuracy in futsal.

**Keywords:** Wall pass drills; passing accuracy; futsal

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya akurasi passing pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah, dengan rata-rata akurasi hanya mencapai 56,35% dan program latihan yang masih bersifat umum. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi passing pada pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel berjumlah 15 pemain futsal remaja yang mengikuti program latihan di akademi tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing dengan sistem penilaian jumlah keberhasilan operan tepat sasaran. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pretest sebesar 11,27 meningkat menjadi 15,67 pada posttest dengan selisih rata-rata 4,40 atau 39,04%. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung 18,721 > t tabel 2,145 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi passing pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah. Latihan *wall pass* direkomendasikan sebagai metode latihan efektif untuk meningkatkan ketepatan passing dalam permainan futsal.

**Kata kunci:** Latihan *wall pass*; akurasi passing; futsal

Received: 20 Maret 2026 | Revised: 26 Maret, 8, 18 April 29 Mei 2026

Accepted: 3 Juni 2026 | Published: 30 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat di Indonesia dan dunia (Setiawan et al., 2021). Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit membuat permainan futsal lebih dinamis karena gerakan yang cepat dan berbeda, sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal jauh lebih banyak (Zulkarnain, 2022). Olahraga ini telah lama disukai oleh berbagai kalangan dan dimainkan secara berkelompok dengan setiap tim terdiri dari penjaga gawang, pemain depan, dan pemain belakang (Irhamna, 2023; Wibowo, 2024).

Permainan futsal mengutamakan teknik individu, kecepatan berpikir, serta kerja sama tim dalam ruang gerak yang terbatas. Pemain futsal memerlukan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental yang mencakup daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan yang baik (Tarju & Wahidi, 2017; Ferdy, 2025). Teknik dasar merupakan faktor penunjang utama untuk mencapai tujuan dalam permainan futsal. Menurut (Jaya, 2008; Daryanto & Effendi, 2023) untuk dapat bermain futsal dengan baik, seorang pemain harus dibekali dengan keterampilan atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola.

Teknik dasar futsal meliputi mengumpan atau mengoper bola pada teman satu tim (passing), menahan atau menghentikan bola (control), umpan lambung (chipping), menggiring bola (dribbling), dan menendang bola ke arah gawang (shooting) (Sari, 2022; Adil et al., 2024). Salah satu aspek terpenting dalam futsal adalah kemampuan teknik dasar, terutama teknik passing (Noviada et al., 2014). Passing merupakan salah satu teknik dasar futsal yang krusial (Periansyah, 2022) dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan memindahkan bola antar pemain dengan akurasi dan ketepatan dalam permainan futsal. Passing menjadi fondasi utama dalam menjaga kelancaran aliran bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang mencetak gol (Suratno et al., 2025).

Passing yang akurat menjadi fondasi utama dalam permainan tim yang efisien dan efektif (Faturrohman, 2024). Fungsinya mencakup penyusunan serangan, penciptaan gol, menghidupkan permainan, dan mempertahankan diri dari serangan lawan. Dengan teknik passing yang baik, permainan di atas lapangan menjadi terlihat variasinya, karena dari awal proses menyerang, variasi passing sangat menentukan keberhasilan sebuah tim untuk mencetak angka pada suatu pertandingan (Setiawan et al., 2021). Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih di Akademi Futsal Assanusiyah yang dilakukan pada bulan Agustus 2025, ditemukan beberapa permasalahan mendasar terkait kemampuan teknik dasar pemain.

Dari 15 pemain futsal usia remaja yang mengikuti program latihan di akademi tersebut, sebagian besar masih mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* secara akurat saat pertandingan. Banyak operan yang melenceng dari sasaran atau tidak terkontrol, terutama saat berada dalam tekanan permainan. Data awal yang diperoleh melalui tes *passing* sederhana menunjukkan bahwa rata-rata akurasi *passing* pemain hanya mencapai 56,35% dari total percobaan, dengan tingkat kesalahan yang cukup tinggi pada situasi operan jarak pendek maupun jarak menengah. Selain itu, program latihan yang digunakan di akademi tersebut masih

bersifat umum dan kurang menyentuh aspek teknis secara spesifik, khususnya latihan yang berfokus pada peningkatan akurasi *passing*.

Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* adalah melalui latihan *wall pass*. Latihan *wall pass* adalah mengembalikan bola kepada kawan dengan satu sentuhan dengan memanfaatkan dinding atau permukaan pantul sebagai media bantu untuk berlatih umpan dan kontrol (Sari & Nugraha, 2022). Menurut penelitian (Sari & Nugraha, 2022), latihan *wall pass* secara signifikan dapat meningkatkan akurasi *passing* karena melatih refleks, kekuatan otot kaki, dan koordinasi antar anggota tubuh dalam situasi *game-like*. Penerapan variasi dalam latihan teknik dasar sangat penting untuk mengembangkan kemampuan motorik remaja secara menyeluruh, karena dapat membentuk pola gerak yang efisien dan meningkatkan koordinasi yang dibutuhkan dalam teknik permainan seperti *passing* dalam futsal (Ramadon et al., 2025).

Latihan *wall pass* dipengaruhi beberapa faktor termasuk teknik menendang bola, pengamatan visual, posisi kaki, dan postur tubuh yang bertujuan untuk mengasah kemampuan *passing* bola yang presisi dan memiliki kekuatan optimal. Dalam pandangan (Syahrul, 2015; Pebrian et al., 2026) *wall pass* tidak hanya memberikan kemudahan melainkan memungkinkan serangan yang lebih efektif dengan melibatkan sekelompok pemain, membuka peluang untuk penetrasi yang kreatif di pertahanan lawan. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi *passing*, masih terdapat keterbatasan dalam konteks subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian oleh (Sari & Nugraha, 2022; Fazari et al., 2024) lebih banyak dilakukan pada tingkat klub atau ekstrakurikuler dengan karakteristik pemain yang berbeda, sementara penelitian pada akademi futsal dengan spesifikasi pembinaan atlet remaja yang terstruktur masih terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya belum banyak mengeksplorasi variasi latihan *wall pass* yang diterapkan secara sistematis dalam program latihan jangka pendek pada pemain usia remaja di lingkungan akademi futsal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji pengaruh variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi *passing* pada konteks yang berbeda, yaitu di Akademi Futsal Assanusiyah, guna memperkaya literatur dan memberikan kontribusi praktis bagi pembinaan atlet usia remaja.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini dirumuskan dalam pertanyaan penelitian (1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah? (2) Seberapa besar peningkatan akurasi *passing* setelah diberikan latihan *wall pass* pada pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah? Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah  $H_0$ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah.  $H_1$ : Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah serta mengukur besaran peningkatan yang terjadi. Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam pengembangan metode latihan teknik dasar futsal. Secara praktis, hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan pembina dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain futsal usia remaja.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada kelompok eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2019; Rosyad et al., 2024). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design*. Desain ini merupakan desain dimana terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2019:74).

Pemilihan desain *one group pretest-posttest design* didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi yang terbatas (15 pemain) sehingga tidak memungkinkan untuk membentuk kelompok kontrol yang setara, seluruh pemain di Akademi Futsal Assanusiyah berhak mendapatkan perlakuan yang sama dalam program pembinaan, serta desain ini memungkinkan pengukuran perubahan individual pada setiap pemain sebelum dan sesudah perlakuan. Dalam penelitian ini, perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest* dipandang sebagai pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah *treatment*, hasil latihan yang diberikan dapat diketahui dengan lebih jelas dan akurat (Hamsir, 2017; Cahyaningrum et al., 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal usia remaja yang tergabung dalam program pembinaan di Akademi Futsal Assanusiyah yang berjumlah 15 orang. Populasi ini terdiri dari pemain dengan rentang usia 14-17 tahun yang secara rutin mengikuti program latihan di akademi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Pengambilan seluruh populasi sebagai sampel didasarkan pada pertimbangan jumlah populasi yang relatif kecil (15 orang) sehingga memungkinkan untuk dilibatkan seluruhnya, seluruh pemain memiliki hak yang sama untuk mendapatkan perlakuan dalam program pembinaan, serta keterbatasan jumlah pemain di akademi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan pengambilan sampel secara acak.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pemain aktif yang mengikuti program latihan di Akademi Futsal Assanusiyah, berusia 14-17 tahun, berjenis kelamin laki-laki, telah mengikuti program latihan minimal 3 bulan, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani surat persetujuan (*informed consent*). Sedangkan kriteria eksklusi meliputi pemain yang mengalami cedera selama penelitian berlangsung dan pemain yang tidak mengikuti program latihan secara penuh dengan ketidakhadiran lebih dari 20% dari total sesi latihan. Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengambilan data.

Pada tahap persiapan yang dilaksanakan pada minggu pertama, kegiatan yang dilakukan meliputi observasi awal dan wawancara dengan pelatih untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan latihan, penyusunan instrumen tes keterampilan *passing* yang akan digunakan,

uji coba instrumen pada 10 pemain di luar sampel untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen, penyusunan program latihan variasi *wall pass* secara terstruktur, koordinasi dengan pelatih akademi mengenai jadwal dan prosedur pelaksanaan penelitian, serta penyiapan surat persetujuan untuk pemain dan orang tua atau wali. Pada tahap pelaksanaan yang berlangsung dari minggu kedua hingga minggu ketujuh, kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pretest* pada awal minggu kedua untuk mengukur kemampuan awal akurasi *passing* sebelum diberikan perlakuan.

Tes dilakukan pada seluruh 15 sampel dengan prosedur yang telah ditentukan. Selanjutnya, pemberian perlakuan berupa program latihan variasi *wall pass* dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu durasi setiap sesi 60 menit, dan total sesi latihan sebanyak 18 sesi. Setelah program latihan selesai, dilaksanakan *posttest* pada akhir minggu ketujuh dengan prosedur tes yang sama dengan *pretest* untuk memastikan konsistensi pengukuran. Pada tahap pengambilan data dan analisis yang dilaksanakan pada minggu kedelapan, kegiatan meliputi pengumpulan dan perekapan data hasil *pretest* dan *posttest*, analisis data secara statistik, serta penyusunan laporan hasil penelitian.

Program latihan variasi *wall pass* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu dan durasi 60 menit setiap sesi. Program ini dirancang secara bertahap dari bentuk latihan yang sederhana menuju bentuk latihan yang lebih kompleks. Struktur setiap sesi latihan terdiri dari pemanasan selama 10 menit yang meliputi lari ringan, peregangan dinamis, dan latihan kelincahan ringan; inti latihan selama 40 menit yang berisi latihan variasi *wall pass* sesuai program mingguan; dan pendinginan selama 10 menit yang meliputi peregangan statis dan relaksasi.

Tabel 1. Program latihan variasi *wall pass* per minggu

Minggu	Bentuk Variasi Latihan	Deskripsi	Volume
1-2	<i>Wall Pass</i> Statis (1 Sentuhan)	Pemain berdiri di depan dinding dengan jarak 3 meter, melakukan <i>passing</i> dengan satu sentuhan langsung ke dinding dan menerima pantulan, kemudian melakukan <i>passing</i> kembali secara berulang. Fokus pada ketepatan arah dan kekuatan yang konsisten.	5 set × 10 repetisi
3-4	<i>Wall Pass</i> dengan Kontrol Terlebih Dahulu	Pemain melakukan <i>passing</i> ke dinding dari jarak 4 meter, mengontrol bola terlebih dahulu dengan kaki bagian dalam setelah pantulan, baru kemudian melakukan <i>passing</i> berikutnya. Fokus pada kontrol bola dan akurasi operan.	4 set × 10 repetisi
5-6	<i>Wall Pass</i> dengan Gerakan Lateral	Pemain melakukan <i>passing</i> ke dinding sambil bergerak menyamping (2-3 meter) setelah melakukan operan, kemudian menerima pantulan dan melakukan operan kembali dari posisi baru. Fokus pada akurasi dalam situasi bergerak.	4 set × 8 repetisi
5-6	<i>Wall Pass</i> Berpasangan (Umpan Satu-Dua)	Dua pemain berhadapan dengan dinding di antara mereka, melakukan pola umpan satu-dua melalui pantulan dinding. Pemain A <i>passing</i> ke dinding, pemain B menerima pantulan dan langsung mengembalikan ke dinding, pemain A menerima pantulan berikutnya. Fokus pada kecepatan dan akurasi operan.	4 set × 8 repetisi

Program latihan ini menerapkan beberapa prinsip latihan, yaitu prinsip spesifisitas dimana latihan dirancang secara spesifik untuk meningkatkan akurasi *passing* yang merupakan komponen penting dalam permainan futsal; prinsip beban bertahap dimana volume dan intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap dari minggu ke minggu; prinsip variasi dimana

bentuk latihan divariasikan untuk mencegah kebosanan dan merangsang adaptasi yang lebih baik; serta prinsip pemulihan dimana diberikan waktu istirahat yang cukup antara sesi latihan minimal 24 jam. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* yang bertujuan untuk mengukur akurasi *passing* pemain futsal.

Tes ini dirancang untuk mengukur kemampuan pemain dalam melakukan operan tepat sasaran. Spesifikasi tes meliputi jarak tendangan 5 meter dari dinding sasaran, target sasaran berupa area seluas  $1 \times 1$  meter dengan ketinggian 0,5-1,5 meter dari permukaan lantai yang berbentuk persegi panjang pada dinding yang diberi tanda atau marka, jumlah percobaan sebanyak 20 kali untuk setiap pemain, dengan sistem penilaian setiap operan yang mengenai area target diberikan 1 poin dan operan yang tidak mengenai target diberikan 0 poin, sehingga skor maksimal yang dapat dicapai adalah 20 dan skor minimal adalah 0. Prosedur pelaksanaan tes adalah pemain berdiri pada jarak 5 meter dari dinding yang telah diberi target, kemudian pemain melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 20 kali percobaan, setiap operan dicatat keberhasilannya mengenai target atau tidak, dan tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest* dengan prosedur yang sama.

Validitas instrumen tes keterampilan *passing* dilakukan melalui validitas isi dengan melibatkan 3 orang ahli yang berkompeten di bidang futsal dan kepelatihan olahraga. Para ahli diminta untuk menilai kesesuaian instrumen dengan aspek yang akan diukur. Hasil penilaian ahli menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat validitas isi sebesar 0,85 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode *test-retest* pada 10 pemain di luar sampel dengan interval waktu 1 minggu. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,82 yang termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti instrumen memiliki konsistensi pengukuran yang baik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga cara. Pertama, observasi yang dilakukan pada tahap awal penelitian untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi pemain terkait kemampuan *passing* dan program latihan yang sedang berlangsung di Akademi Futsal Assanusiyah. Kedua, tes keterampilan yang dilakukan pada saat *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan untuk mengukur tingkat akurasi *passing* pemain, dimana data yang terkumpul berupa skor akurasi *passing* dari setiap pemain. Ketiga, dokumentasi yang dilakukan untuk mencatat seluruh proses penelitian, termasuk pelaksanaan tes, proses latihan, dan hasil yang diperoleh.

Teknik analisis data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara kuantitatif menggunakan bantuan program SPSS versi 26.0 for Windows. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif yang digunakan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh, meliputi mean atau rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, range, serta perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest*. Uji prasyarat analisis yang dilakukan adalah uji normalitas pada data *gain score* (selisih antara *posttest* dan *pretest*) menggunakan uji Shapiro-Wilk. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan kriteria jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas pada data *gain score* lebih tepat digunakan pada desain *paired sample t-test* karena yang diuji adalah perbedaan antar dua pengukuran pada subjek yang sama. Uji

homogenitas tidak dilakukan karena pada *paired sample t-test* menggunakan subjek yang sama, sehingga varians antar kelompok tidak relevan untuk diuji. Uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan latihan *wall pass*. Rumus *Paired Sample t-Test* adalah  $t = (Md) / (sd / \sqrt{n})$ , dimana *Md* adalah mean dari perbedaan *pretest* dan *posttest*, *sd* adalah standar deviasi dari perbedaan, dan *n* adalah jumlah sampel (Sugiyono, 2019).

Kriteria pengambilan keputusan adalah jika *t* hitung lebih besar dari *t* tabel atau nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Sebaliknya, jika *t* hitung kurang dari *t* tabel atau nilai signifikansi (2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan. Hipotesis statistik yang diuji adalah  $H_0: \mu_1 = \mu_2$  yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata *pretest* dan *posttest*, dan  $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata *pretest* dan *posttest*, dimana  $\mu_1$  adalah rata-rata hasil *pretest* dan  $\mu_2$  adalah rata-rata hasil *posttest*.

## Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama 6 minggu dengan memberikan program latihan variasi *wall pass* kepada 15 pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah, diperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing*. Data tersebut menunjukkan bahwa seluruh pemain mengalami peningkatan skor setelah mengikuti program latihan. Deskripsi data hasil penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil data *pretest* dan *posttest* akurasi *passing*

No	Kode Pemain	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	P-01	7	11	4
2	P-02	12	17	5
3	P-03	14	19	5
4	P-04	9	13	4
5	P-05	13	16	3
6	P-06	12	16	4
7	P-07	8	12	4
8	P-08	7	13	6
9	P-09	14	18	4
10	P-10	17	22	5
11	P-11	9	13	4
12	P-12	18	21	3
13	P-13	8	13	5
14	P-14	13	17	4
15	P-15	8	14	6

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa skor *pretest* akurasi *passing* pemain berada pada rentang 7 hingga 18, sedangkan skor *posttest* berada pada rentang 11 hingga 22. Seluruh pemain (100%) mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Peningkatan tertinggi sebesar 6 poin dialami oleh dua pemain yaitu P-08 dan P-15, sedangkan peningkatan terendah sebesar 3 poin dialami oleh dua pemain yaitu P-05 dan P-12. Hal ini menunjukkan bahwa

program latihan variasi *wall pass* memberikan dampak positif terhadap peningkatan akurasi *passing* pada setiap pemain, meskipun besaran peningkatannya bervariasi antar individu. Untuk memudahkan visualisasi perubahan yang terjadi, data tersebut juga disajikan dalam bentuk diagram batang yang menggambarkan perbandingan antara skor *pretest* dan *posttest* setiap pemain.

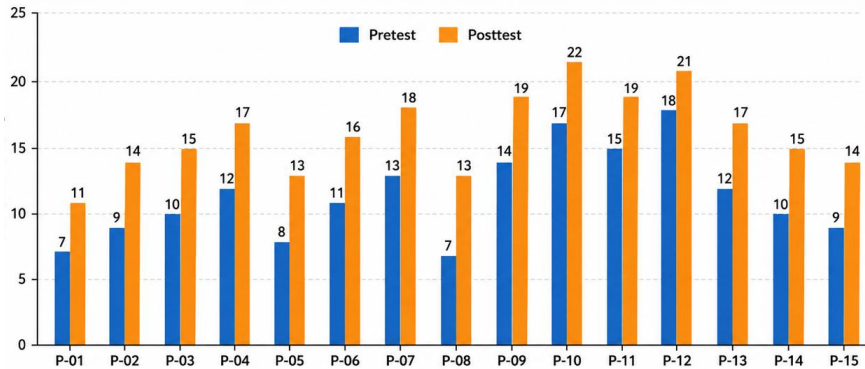


Diagram 1. Perbandingan *pretest* dan *posttest* akurasi *passing*

Berdasarkan diagram batang tersebut, terlihat bahwa terjadi peningkatan skor yang konsisten pada seluruh pemain. Pemain dengan skor *pretest* yang relatif rendah seperti P-01 (skor 7) dan P-08 (skor 7) menunjukkan peningkatan yang cukup besar masing-masing menjadi 11 dan 13. Sementara itu, pemain dengan skor *pretest* yang sudah tinggi seperti P-10 (skor 17) dan P-12 (skor 18) juga masih menunjukkan peningkatan menjadi 22 dan 21. Pola peningkatan yang bervariasi antar pemain mengindikasikan bahwa faktor individu seperti kemampuan awal, koordinasi motorik, dan konsistensi latihan turut mempengaruhi besaran peningkatan yang dicapai. Untuk mengetahui gambaran umum data secara lebih komprehensif, dilakukan analisis statistik deskriptif yang mencakup nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan rentang (*range*) dari data *pretest*, *posttest*, serta *gain score* (selisih antara *posttest* dan *pretest*). Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Statistik deskriptif *pretest*, *posttest*, dan *gain score*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Range	Mean	Std. Deviasi
<i>Pretest</i>	15	7	18	11	11,27	3,575
<i>Posttest</i>	15	11	22	11	15,67	3,331
Gain Score	15	3	6	3	4,40	0,910

Berdasarkan tabel 3, diperoleh informasi bahwa rata-rata skor *pretest* adalah 11,27 dengan standar deviasi 3,575. Nilai minimum *pretest* adalah 7 dan nilai maksimum adalah 18 dengan rentang sebesar 11. Setelah diberikan program latihan variasi *wall pass*, rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 15,67 dengan standar deviasi 3,331. Nilai minimum *posttest* adalah 11 dan nilai maksimum adalah 22 dengan rentang sebesar 11. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4,40 poin dari *pretest* ke *posttest*.

*Gain score* yang merupakan selisih antara *posttest* dan *pretest* menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 4,40 dengan standar deviasi 0,910.

Nilai minimum *gain score* adalah 3 dan nilai maksimum adalah 6 dengan rentang sebesar 3. Secara persentase, peningkatan rata-rata yang terjadi adalah sebesar 39,04% yang dihitung dari  $(4,40/11,27) \times 100\%$ . Peningkatan sebesar 39,04% ini menunjukkan bahwa program latihan variasi *wall pass* memberikan kontribusi yang cukup besar dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain futsal. Standar deviasi *gain score* yang relatif kecil (0,910) mengindikasikan bahwa variasi peningkatan antar pemain tidak terlalu besar, yang berarti program latihan memberikan dampak yang relatif merata pada seluruh peserta. Distribusi peningkatan skor berdasarkan kategori dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi peningkatan skor

Kategori Peningkatan	Jumlah Pemain	Persentase
Peningkatan Tinggi (5-6 poin)	5	33,33%
Peningkatan Sedang (4 poin)	7	46,67%
Peningkatan Rendah (3 poin)	3	20,00%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4, sebanyak 5 pemain (33,33%) mengalami peningkatan tinggi dengan selisih 5-6 poin, 7 pemain (46,67%) mengalami peningkatan sedang dengan selisih 4 poin, dan 3 pemain (20,00%) mengalami peningkatan rendah dengan selisih 3 poin. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain (80%) mengalami peningkatan sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan efektivitas program latihan secara keseluruhan. Sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas pada data *gain score*. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang relatif kecil yaitu 15 pemain. Penggunaan data *gain score* dalam uji normalitas lebih tepat dibandingkan dengan menguji normalitas data *pretest* dan *posttest* secara terpisah, karena pada desain *paired sample t-test*, yang menjadi fokus adalah perbedaan antar dua pengukuran pada subjek yang sama. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil uji normalitas data gain score

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	df	Sig.	Keterangan
Gain Score	0,924	15	0,221	Normal

Berdasarkan tabel 5, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada data *gain score* diperoleh nilai statistik sebesar 0,924 dengan derajat kebebasan (df) = 15 dan nilai signifikansi sebesar 0,221. Karena nilai signifikansi 0,221 lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *gain score* berdistribusi normal. Dengan demikian, syarat untuk melakukan uji *paired sample t-test* telah terpenuhi. Uji homogenitas tidak dilakukan pada penelitian ini karena pada desain *paired sample t-test* menggunakan subjek yang sama, sehingga varians antar kelompok tidak relevan untuk diuji. Setelah syarat normalitas terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Uji ini bertujuan untuk

mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan latihan variasi *wall pass*. Hasil uji hipotesis disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil uji paired sample t-test

Perlakuan	Mean Difference	t-hitung	t-tabel	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Wall Pass</i>	4,400	18,721	2,145	14	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 6, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai t hitung yang diperoleh adalah 18,721 dengan derajat kebebasan (df) = 14 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan df = 14 adalah 2,145. Karena t hitung (18,721) lebih besar dari t tabel (2,145) dan nilai signifikansi (0,000) lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan bahwa program latihan variasi *wall pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah. *Mean difference* sebesar 4,400 menunjukkan bahwa rata-rata skor *posttest* lebih tinggi 4,400 poin dibandingkan rata-rata skor *pretest*. Nilai t hitung yang sangat besar (18,721) mengindikasikan bahwa perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sangat kuat secara statistik, dan bukan disebabkan oleh faktor kebetulan atau variasi acak. Nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,01 bahkan menunjukkan bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan pada taraf kepercayaan 99%. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa.

1. Terdapat peningkatan skor akurasi *passing* pada seluruh 15 pemain (100%) setelah mengikuti program latihan variasi *wall pass* selama 6 minggu.
2. Rata-rata skor *pretest* sebesar 11,27 meningkat menjadi 15,67 pada *posttest*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 4,40 poin atau 39,04%.
3. Peningkatan tertinggi sebesar 6 poin dialami oleh 2 pemain (13,33%), peningkatan sedang sebesar 4-5 poin dialami oleh 10 pemain (66,67%), dan peningkatan rendah sebesar 3 poin dialami oleh 3 pemain (20,00%).
4. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada data *gain score* menunjukkan nilai signifikansi  $0,221 > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.
5. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung  $18,721 > t$  tabel 2,145 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi latihan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah.

Temuan ini secara empiris membuktikan bahwa latihan *wall pass* yang diterapkan secara terstruktur dan bervariasi efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis dasar *passing* pada pemain futsal usia remaja. Peningkatan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis dalam konteks permainan futsal, karena peningkatan akurasi *passing* sebesar 39,04% akan sangat berpengaruh terhadap efektivitas serangan tim dan pengurangan kesalahan operan dalam pertandingan.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *wall pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata dari 11,27 pada saat pretest menjadi 15,67 pada saat posttest dengan selisih peningkatan sebesar 4,40 poin atau 39,04%. Seluruh 15 pemain (100%) mengalami peningkatan skor, dengan peningkatan tertinggi sebesar 6 poin dan peningkatan terendah sebesar 3 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar 18,721 yang lebih besar daripada  $t$  tabel 2,145 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Temuan ini secara empiris membuktikan bahwa latihan *wall pass* yang diterapkan secara terstruktur dan bervariasi efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar passing pada pemain futsal usia remaja. Peningkatan ketepatan passing setelah latihan *wall pass* dapat dijelaskan secara teoritis melalui beberapa pendekatan ilmu keolahragaan. Secara fisiologis, latihan *wall pass* melibatkan kontraksi berulang pada otot tungkai, terutama otot quadriceps, hamstring, gastrocnemius, serta otot-otot stabilisator pergelangan kaki. Aktivitas berulang ini memperkuat kontrol neuromuskular, sehingga ayunan kaki menjadi lebih terarah dan stabil. Prinsip overload dalam latihan juga bekerja di sini, karena pemain terus-menerus mendapatkan rangsangan gerak yang menuntut presisi.

Adaptasi tersebut menjelaskan mengapa setelah beberapa kali sesi latihan, gerakan passing menjadi lebih konsisten. Menurut (Bompa & Haff, 2009), latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur akan menghasilkan adaptasi neuromuskular yang mampu meningkatkan koordinasi gerak dan ketepatan teknik. Dalam konteks latihan *wall pass*, pemain melakukan gerakan passing secara berulang dengan memanfaatkan pantulan bola dari dinding sehingga melatih koordinasi antara penglihatan, posisi tubuh, serta ayunan kaki. Proses pengulangan gerakan ini membantu memperkuat pola gerak sehingga teknik passing menjadi lebih stabil dan akurat.

Selain itu, berdasarkan teori pembelajaran motorik dari *schmidt* tentang *schema theory*, latihan yang dilakukan berulang dengan variasi kecepatan dan sudut pantulan akan memperkaya "motor schema" pemain. Artinya, pemain tidak hanya menghafal satu pola gerakan, tetapi mengembangkan kemampuan menyesuaikan gerakan sesuai situasi yang berbeda. Hal ini menjelaskan mengapa latihan *wall pass* yang bersifat dinamis lebih efektif dibandingkan latihan passing statis tanpa tekanan. Dalam penelitian ini, variasi latihan yang diberikan secara bertahap dari bentuk statis hingga dinamis (gerakan lateral dan berpasangan) memungkinkan pemain untuk mengembangkan motor schema yang lebih kaya.

Pemain yang terbiasa dengan variasi latihan akan lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi passing yang muncul dalam pertandingan, seperti passing di bawah tekanan, passing sambil bergerak, atau passing dengan kecepatan tinggi. Dari sudut pandang psikologis, latihan *wall pass* juga melatih konsentrasi dan kecepatan pengambilan keputusan. Bola yang memantul dari dinding menciptakan tekanan waktu yang mirip dengan situasi pertandingan sebenarnya. Kondisi ini membantu pemain mengembangkan *anticipatory skill*, yaitu kemampuan memperkirakan arah dan waktu datangnya bola. Hal ini relevan dengan pendapat (Periansyah et al., 2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan passing dalam futsal tidak

hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga kesiapan mental dan kemampuan membaca situasi permainan.

Pemain yang terbiasa dengan latihan *wall pass* akan memiliki waktu reaksi yang lebih cepat dan pengambilan keputusan yang lebih tepat saat melakukan passing dalam pertandingan. Secara praktis, *wall pass* memiliki karakteristik latihan yang menyerupai situasi pertandingan. Bola yang dipantulkan kembali dari dinding menuntut pemain untuk segera mengambil keputusan dan menyesuaikan posisi tubuh. Hal ini sesuai dengan pendapat (A'la et al., 2021; Naldi & Irawan, 2020) bahwa variasi latihan teknik dasar berperan dalam mengembangkan kemampuan motorik secara menyeluruh dan meningkatkan efisiensi gerak dalam permainan. Jika dikaitkan dengan teori pembelajaran gerak, peningkatan ini menunjukkan bahwa pemain telah mengalami fase perbaikan koordinasi menuju tahap otomatisasi.

Pada tahap ini, kesalahan teknik mulai berkurang dan akurasi gerakan meningkat karena sistem saraf telah beradaptasi terhadap pola latihan yang diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Sari & Nugraha, 2022) yang menyatakan bahwa latihan *wall pass* secara signifikan meningkatkan akurasi passing karena melatih refleks, kontrol bola, serta koordinasi gerak dalam situasi menyerupai permainan. Penelitian tersebut melaporkan peningkatan rata-rata sebesar 35,2% setelah 8 minggu latihan, yang relatif sebanding dengan peningkatan 39,04% yang ditemukan dalam penelitian ini meskipun durasi latihan yang digunakan lebih singkat yaitu 6 minggu.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa dengan program latihan yang lebih terstruktur dan bervariasi, peningkatan yang lebih besar dapat dicapai dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, (Handika & Toktong, 2024; Subakti & Lukman, 2025) menegaskan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara sistematis dan variatif mampu meningkatkan stabilitas teknik dasar pemain futsal. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa peningkatan sebesar 4,40 poin bukan hanya peningkatan angka, tetapi mencerminkan perbaikan kualitas teknik dasar. Penelitian ini juga konsisten dengan temuan (Nugraha & Pratama, 2019) yang menekankan bahwa pembinaan teknik dasar secara terstruktur sejak usia remaja sangat menentukan kualitas permainan tim.

Passing yang akurat akan membangun pola serangan yang lebih efektif, membuka ruang, serta meningkatkan kerja sama antarpemain. (Taufiqurrahman et al., 2023) juga melaporkan bahwa latihan passing yang dilakukan secara terprogram efektif meningkatkan keterampilan dasar futsal, yang mendukung temuan penelitian ini bahwa pendekatan latihan yang sistematis memberikan hasil yang optimal. Namun, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya dari segi subjek dan lokasi penelitian. Penelitian oleh (Fazari, 2024) dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di MAN 10 Jakarta dengan jumlah sampel yang berbeda, sementara penelitian ini dilakukan di Akademi Futsal Assanusiyah dengan karakteristik pemain yang lebih terstruktur dalam program pembinaan.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa efektivitas latihan *wall pass* juga berlaku pada konteks akademi futsal yang memiliki program pembinaan lebih sistematis. Meskipun rata-rata meningkat, terdapat variasi antar pemain yang menarik untuk dianalisis. Pemain P-10 dengan *pretest* 17 menjadi 22 (peningkatan 5 poin atau 29,41%), sedangkan P-05 dari 13 menjadi 16 (peningkatan 3 poin atau 23,07%). Hal ini menunjukkan bahwa faktor individu seperti koordinasi awal, motivasi, atau konsistensi latihan mempengaruhi hasil. Pemain dengan skor

*pretest* rendah cenderung memiliki ruang perbaikan yang lebih luas, sehingga peningkatan absolutnya lebih besar. Misalnya, P-08 yang memiliki *pretest* 7 meningkat menjadi 13 dengan peningkatan 6 poin atau 85,71%.

Namun, pemain dengan skor awal yang sudah tinggi tetap mengalami peningkatan, seperti P-12 yang meningkat dari 18 menjadi 21, menunjukkan bahwa latihan *wall pass* bermanfaat untuk semua tingkat kemampuan. Variasi hasil ini juga dapat dijelaskan oleh perbedaan tingkat koordinasi motorik awal, pengalaman bermain sebelumnya, dan tingkat konsistensi dalam mengikuti program latihan. Pemain yang memiliki dasar koordinasi mata-kaki yang lebih baik cenderung lebih cepat beradaptasi dengan pola latihan *wall pass*. Selain itu, faktor motivasi internal dan disiplin dalam melaksanakan setiap repetisi latihan juga turut mempengaruhi besaran peningkatan yang dicapai.

Pemain yang lebih fokus dan serius dalam setiap sesi latihan menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan pemain yang kurang konsentrasi. Hal ini menunjukkan bahwa selain faktor teknis, faktor psikologis dan sikap pemain terhadap latihan juga berperan penting dalam keberhasilan program latihan. Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pembinaan futsal di tingkat akademi. Dalam pertandingan futsal, satu atau dua kesalahan passing saja dapat mengubah alur permainan. Dengan meningkatnya akurasi operan, efektivitas serangan tim akan lebih terjaga dan risiko kehilangan bola dapat diminimalkan. Peningkatan rata-rata sebesar 39,04% dalam akurasi passing bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga sangat bermakna secara praktis dalam konteks permainan.

Dalam pertandingan, pemain yang memiliki akurasi passing tinggi akan lebih mampu menjaga penguasaan bola, membangun serangan yang efektif, dan menciptakan peluang mencetak gol. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ferdy, 2025) yang menyatakan bahwa passing menjadi fondasi utama dalam menjaga kelancaran aliran bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Program latihan *wall pass* yang diterapkan dalam penelitian ini dapat menjadi model latihan yang direplikasi oleh pelatih di akademi futsal lainnya. Dengan durasi 6 minggu dan frekuensi 3 kali per minggu, program ini cukup praktis untuk diintegrasikan dalam kurikulum latihan rutin.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi latihan *wall pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal di Akademi Futsal Assanusiyah. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor dari 11,27 pada saat *pretest* menjadi 15,67 pada saat *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 4,40 poin atau 39,04%. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 18,721 yang lebih besar dari *t* tabel 2,145 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Seluruh 15 pemain (100%) mengalami peningkatan skor, dengan peningkatan tertinggi sebesar 6 poin dan peningkatan terendah sebesar 3 poin, yang mengindikasikan bahwa program latihan memberikan dampak positif yang merata pada seluruh peserta. Temuan ini secara empiris membuktikan bahwa latihan *wall pass* yang diterapkan secara terstruktur dan bervariasi efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* pada pemain futsal usia remaja.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih futsal dalam merancang program latihan teknik dasar yang terstruktur, khususnya untuk meningkatkan akurasi *passing* pada pemain usia remaja. Latihan *wall pass* direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam kurikulum pembinaan akademi futsal karena metode ini sederhana, ekonomis, dan efektif dalam meningkatkan kualitas teknik dasar pemain. Program latihan dengan variasi bertahap dari bentuk statis hingga dinamis seperti yang diterapkan dalam penelitian ini dapat menjadi model latihan yang direplikasi oleh pelatih di berbagai akademi atau klub futsal. Selain itu, peningkatan akurasi *passing* yang signifikan akan berdampak pada efektivitas permainan tim secara keseluruhan, karena *passing* yang akurat merupakan fondasi utama dalam membangun serangan dan menjaga penguasaan bola dalam pertandingan futsal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar pengaruh perlakuan dapat dibandingkan secara lebih objektif dan faktor eksternal dapat dikontrol dengan lebih baik. Penelitian lanjutan juga dapat melibatkan variabel lain seperti *dribbling*, *shooting*, kontrol bola, atau aspek psikologis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas latihan *wall pass*. Selain itu, penelitian dengan durasi yang lebih panjang dan jumlah sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengetahui efek jangka panjang, retensi keterampilan, serta generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas. Penelitian longitudinal yang melacak perkembangan pemain dalam jangka waktu yang lebih panjang juga akan memberikan gambaran tentang kontribusi latihan *wall pass* terhadap pembinaan atlet jangka panjang di akademi futsal.

## Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya ilmiah orisinal dari para penulis dan dapat dipertanggungjawabkan bahwa naskah ini belum pernah dipublikasikan sebelumnya, maupun sedang dalam proses peninjauan (*under review*) untuk penerbitan di jurnal akademik lain manapun. Para penulis secara tulus mengucapkan apresiasi dan terima kasih yang tak terhingga kepada Pelatih, Pengurus Futsal Assanusiyah yang dengan penuh keramahmatan telah memberikan izin resmi, keterbukaan informasi, fasilitas observasi, kemudahan akses dokumen, serta kerja sama yang sangat konstruktif selama berjalannya fase pengumpulan data empiris penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- A'la, F. T., Ningrum, D. M., & Candra, J. (2021). Variasi Latihan Teknik Dasar dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Pemain Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 145-156.
- Adil, A., Hasanuddin, M. I., & Bakri, R. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidrap. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 140-145. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/3169>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://www.humankinetics.com/products/all-products/periodization-theory-and-methodology-of-training-5th-edition>

- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/12328>
- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1-5. <https://ejournal.imbima.org/index.php/champions/article/view/55>
- Faturohman, M. N. P. A. A. H. I. (2024). Penerapan Latihan Passing Diamond pada Latihan El Rondo untuk Meningkatkan Kemampuan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 33-42.
- Fazari, N., Sumarsono, R. N., & Sumanro, A. (2024). Pengaruh Latihan Wall-Pass Terhadap Keterampilan Passing Pada Ekstarkurikuler Futsal di MAN 10 Jakarta. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 652-662. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/18348>
- Ferdy, M. K. (2025). Pengembangan Model Latihan Variasi Passing Move Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung.
- Hamsir, H. (2017). Metode Penelitian Eksperimen dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 5(2), 89-98.
- Handika, R., & Toktong, T. (2024). Training techniques to improve futsal passing accuracy. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(1), 155-162.
- Irhamna, I. (2023). Perkembangan Olahraga Futsal di Indonesia. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 7(1), 45-56.
- Jaya, A. A. (2008). *Futsal: Teknik, Taktik, dan Strategi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Noviada, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode pelatihan taktis passing berpasangan statis dan passing sambil bergerak terhadap keterampilan teknik dasar passing control bola futsal. *E-Journal Pko*, 1(2), 1-13. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v2i1.3551>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal performa olahraga*, 5(1), 6-11. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/133>
- Nugraha, A., & Pratama, B. (2019). Pembinaan Teknik Dasar Futsal Secara Terstruktur untuk Atlet Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 134-143.
- Periansyah, P., Kristina, P. C., & Kurnia, M. (2022). Penerapan Latihan Wall Pass Terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstarkurikuler SMP Negeri 10 Palembang. *JOLMA (Jurnal Olahraga dan Manajemen)*, 2(1), 18-27.
- Pebrian, L. I. A., Soemardiawan, S., & Ikhsan, M. (2026). Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan Wallpas Terhadap Akurasi Passing PS. Selong. *Jurnal Porkes*, 9(2), 1193-1206. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.35493>
- Ramadon, A. R., Asrori, J. R., Prawira, Y., Tya, D., Ningrum, M., & Candra, J. (2025). Pengaruh Bentuk Latihan Variasi (Rondo) Terhadap Kemampuan Passing Futsal Pada

- Ekstrakurikuler SMP Mentari Indonesia. *JINU (Jurnal Ilmiah Nuansa)*, 2(6), 691-699. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i6.6252>
- Rosyad, M. S., Rozaq, M. A., & Prastowo, A. I. (2024). Epistemologi Metode Eksperimen Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Arab. *LUGHATI: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 2(01), 29-53. <https://ejournal.unkafa.ac.id/index.php/lughati/article/view/926>
- Sari, R. D., & Nugraha, A. (2022). The effect of wall pass training on futsal passing accuracy. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 260-266.
- Sari, P. R. N. U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 55-63. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19343>
- Subakti, S., & Lukman, L. (2025). Pengaruh Latihan Passing Statis dan Latihan Passing Dinamis terhadap Kemampuan Passing Control pada Permainan Futsal. *Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran dan Teknologi (JP3T)*, 3(4), 141-146. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/article/view/849>
- Suratno, M. F. P., Bawono, M. N., Yuliastrid, D., & Fithroni, H. (2025). The Effect of Various Small-Sided Games Drills on Improving Futsal Passing Techniques at SMAN 1 Madiun. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 17(3), 2810-2817. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i3.405>
- Setiawan, A. W., Festiawan, R., Noor Heza, F., Jati Kusuma, I., Hidayat, R., & Fath Khurrohman, M. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45-54. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4896155>
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270-278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4896155>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrul, S. (2015). Efektivitas Latihan Wall Pass dalam Meningkatkan Akurasi Passing Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 3(1), 22-30.
- Tarju, T., & Wahidi, T. (2017). Aspek Fisik dalam Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 67-76.
- Taufiqurrahman, T., Hidayat, R., & Prasetyo, A. (2023). Efektivitas latihan passing terhadap keterampilan dasar futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 55-63.
- Wibowo, F. (2024). *Asal Usul Permainan Olahraga Bola Besar*. Guepedia.
- Zulkarnain, M., Mas' ud, H., & Maemunah, M. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass dan Drill Pass terhadap Ketepatan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 1(3), 239-244. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v1i3.661>