

Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan Wallpas Terhadap Akurasi Passing PS. Selong

Lalu Ilham Adiatma Pebrian*, Soemardiawan, Muhamad Ikhsan

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia

* Correspondence: laluilhamadiatmapebrian@gmail.com

Abstract

The problem addressed in this study is that passing drills at the PS Selong soccer club remain monotonous, and the players' passing accuracy is relatively low, with an average pretest score of only 7.2 out of a maximum of 15. The purpose of this study is to determine the effect of 3-cone wall passing and wallpass drills on the passing accuracy of PS Selong players in 2026. The research method used was an experiment with a pretest-posttest two-group design. The research sample consisted of 22 PS Selong players divided into two groups: the 3-cone wall passing training group (n=11) and the wallpass training group (n=11). The instrument used was a modified version of the Vernon A. Crew passing-stopping test with a validity coefficient of 0.7981 and a reliability coefficient of 0.8024. The training sessions were conducted over 6 weeks at a frequency of 3 times per week. Data analysis utilized Paired T-Tests and Independent T-Tests with the assistance of SPSS 16. The results showed that both training methods had a significant effect on improving passing accuracy (p=0.000). The 3-Cone Wall Passing group experienced an average increase of 1.7273 (23.75%), while the Wallpass group experienced an increase of 1.9091 (25.93%). However, the results of the Independent T-Test showed no significant difference between the two groups (p=0.692). The conclusion of this study is that both the 3-cone wall passing and wallpass drills are equally effective in improving the passing accuracy of PS Selong players.

Keywords: Exercise; 3 cone wall passing; wall pass; passing accuracy.

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah latihan passing di klub sepakbola PS. Selong masih monoton dan akurasi passing pemain tergolong rendah, dengan rata-rata skor pretest hanya 7,2 dari skor maksimal 15. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan 3 cone wall passing dan wallpass terhadap akurasi passing pemain PS. Selong Tahun 2026. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest two-group design*. Sampel penelitian berjumlah 22 pemain PS. Selong yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan 3 cone wall passing n=11 dan kelompok latihan wallpass n=11. Instrumen yang digunakan adalah modifikasi tes *passing-stopping* Vernon A. Crew dengan tingkat validitas 0,7981 dan reliabilitas 0,8024. Pelaksanaan latihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Analisis data menggunakan uji *Paired T-Test* dan *Independent T-Test* dengan bantuan SPSS 16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing (p=0,000). Kelompok 3 Cone Wall Passing mengalami peningkatan rata-rata sebesar 1,7273 (23,75%), sedangkan kelompok Wallpass mengalami peningkatan sebesar 1,9091 (25,93%). Namun, hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (p=0,692). Simpulan penelitian ini adalah latihan 3 cone wall passing dan wallpass sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi passing pemain PS. Selong.

Kata kunci: Latihan; 3 cone wall passing; wall pass; akurasi passing

Received: 1 Mei 2026 | Revised: 5, 16, 25, Mei, 1 Juni 2026

Accepted: 4 Juni 2026 | Published: 22 Juni 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

Akurasi *passing* merupakan keterampilan krusial dalam permainan sepak bola yang menentukan efektivitas tim dalam menguasai bola dan menciptakan peluang mencetak gol (Rozy & Widodo, 2024). Dalam permainan sepak bola, ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain, yaitu menendang (*kicking*), mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Yuliman & Apriani, 2024). Di antara semua teknik tersebut, *passing* atau mengoper bola merupakan teknik yang paling sering digunakan dan sangat menentukan kualitas permainan. Tanpa akurasi *passing* yang baik, sebuah tim akan kesulitan mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang (Dunton et al., 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan teknik secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* (Iskandar et al., 2025). Namun, berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada klub sepakbola PS. Selong pada bulan Maret 2026, ditemukan permasalahan nyata terkait akurasi *passing* pemain. Dari 22 pemain yang mengikuti tes awal (*pretest*) menggunakan modifikasi instrumen tes *passing-stopping* Vernon A. Crew, diperoleh rata-rata skor akurasi *passing* hanya sebesar 7,2 dari skor maksimal 15, dengan tingkat kesalahan operan mencapai lebih dari 40%. Hal ini menunjukkan bahwa akurasi *passing* pemain PS. Selong masih tergolong rendah dan memerlukan perbaikan melalui program latihan yang tepat.

Permasalahan pada klub sepakbola PS. Selong adalah latihan *passing* yang dilakukan masih monoton dan kurang bervariasi. Banyak pelatih mengandalkan latihan tradisional yang tidak selalu terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *passing*. *Passing* tidak tepat sasaran masih dianggap masalah besar dalam permainan sepak bola, karena dengan *passing* yang akurat dapat merubah tempo permainan, mengatur serangan dengan dominan, serta bertahan dengan baik dalam situasi yang sulit. Keterbatasan dalam pendekatan latihan dapat menghambat pengembangan pemain yang optimal dan kinerja tim secara keseluruhan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan variasi bentuk latihan yang tidak hanya melatih akurasi, tetapi juga sentuhan pertama (*first touch*), kecepatan berpikir, dan kemampuan beradaptasi dengan situasi pertandingan.

Dua bentuk latihan yang diduga efektif dan dipilih dalam penelitian ini adalah latihan 3 *cone wall passing* dan latihan *wallpass*. Latihan 3 *cone wall passing* dipilih karena bentuk latihan ini menggabungkan tiga elemen penting sekaligus, yaitu akurasi umpan ke dinding, kontrol bola setelah memantul, serta pergerakan pemain menuju tiga *cone* yang berbeda (Syahputra et al., 2024). Latihan ini melatih pemain untuk melakukan *passing* berulang dengan target yang bervariasi, sehingga secara bertahap meningkatkan konsistensi, ketepatan, dan koordinasi kaki-mata (Bompa, 2009). Latihan 3 *cone wall passing* dikenal dapat meningkatkan kecepatan dan akurasi *passing* melalui pengaturan posisi yang dinamis.

Keunggulannya dibanding latihan *passing* konvensional adalah adanya variasi target (tiga *cone*) yang memaksa pemain menyesuaikan kekuatan dan arah *passing* secara terus-menerus. Sedangkan latihan *wallpass* (*one-two pass*) dipilih karena teknik ini mensimulasikan situasi nyata dalam pertandingan, yaitu umpan cepat satu sentuhan untuk menembus pertahanan lawan. Teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain dengan

saling oper secara cepat dan akurat (Faizal & Syahrul, 2015). Wallpass dirancang untuk mengasah kemampuan passing dalam skenario yang lebih realistis, sehingga melatih akurasi passing dalam kondisi terbatas waktu (satu sentuhan), meningkatkan pemahaman spasial antar pemain, serta melatih kemampuan mengambil keputusan secara cepat (Setya & Raharjo, 2024).

Penelitian oleh (Brown & Elliott, 2021) menunjukkan bahwa latihan yang berbasis skenario dapat meningkatkan adaptasi pemain terhadap situasi nyata di lapangan. Kedua bentuk latihan ini dipilih karena dapat dimodifikasi sesuai tingkat kemampuan pemain dan meniru tekanan situasional pertandingan yang sesungguhnya. Meskipun terdapat berbagai studi mengenai teknik latihan sepak bola, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh latihan *3 cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi passing masih sangat terbatas (Akhmad & Suriatno, 2021). Penelitian oleh (Brown & Elliott, 2021) menunjukkan bahwa latihan yang berbasis skenario dapat meningkatkan adaptasi pemain terhadap situasi nyata di lapangan.

Namun, belum ada penelitian yang mendalam di PS. Selong mengenai pengaruh spesifik dari kedua metode latihan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya celah yang signifikan dalam literatur yang ada, yang perlu diisi untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh teknik latihan baru dalam meningkatkan performa pemain. Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *3 cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi passing pemain PS. Selong Tahun 2026. Dengan memahami dampak dari kedua metode latihan ini, diharapkan pelatih dapat mengadaptasi teknik latihan yang lebih efisien, sehingga meningkatkan kinerja pemain dalam pertandingan.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam olahraga sepak bola, serta menyediakan data yang berharga bagi pelatih dan pengurus klub. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah H_0 (Hipotesis Nol) tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *3 cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi passing pemain PS. Selong Tahun 2026. H_a (Hipotesis Alternatif) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *3 cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi passing pemain PS. Selong Tahun 2026.

Metode

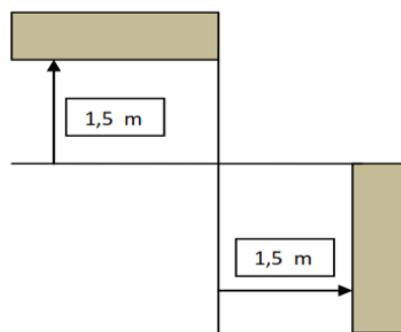
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen (Arib et al., 2024). Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai treatment dengan control secara ketat, (Hulfian, 2014). Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *two group pretest-posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Menurut (Handayani et al., 2020), populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bisa berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Jadi dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan warga atau orang yang ada di pemain PS. Selong FC berjumlah 22 pemain. Sampel adalah bagian dari jumlah dan

karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Karena penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen maka sampel yang digunakan adalah pada PS. Selang FC yang berjumlah 22 pemain, Dimana dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok latihan 3 *cone wall passing* sebanyak 11 pemain dan kelompok latihan latihan *wallpass* 11 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi keseluruhan populasi menjadi sampel.

Menurut (Sugiyono, 2016), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian yaitu angket. Dengan kata lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila instrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak valid. Di samping alat pengukuran harus di susun sedemikian rupa agar dapat secara tepat merekam data yang di maksud. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yaitu tes menggiring bola. Menurut (Nurhasan, 2001) dalam buku metode penelitian dijelaskan bahwa instrumen adalah suatu alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrumen tes yang digunakan adalah *passing* dengan papan pantul, menurut tes ini, diperoleh tingkat validitas sebesar 0,7981 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,8024 yang menggunakan modifikasi tes dari Vernon A. Crew dalam buku *measurement concepts in physical education* yang telah diteliti oleh (Kesuma & Tantri, 2023).

Cara penilaiannya tes awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat treatment. Tes awal dilakukan dengan tes *passing-stopping*. Pelaksanaannya sebanyak 2 kali dan setiap kali percobaan waktunya 30 detik. Hanya jumlah menyepak dan menahan yang sah dan dilakukan di belakang garis batas *passing*, diberi skor 1 (satu). Hasil tes dicatat dengan jumlah *passing* terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan testi.



Gambar 1. Modifikasi instrumen tes *passing-stopping* Vernon A. Crew oleh Jam jam (Lubis, 2013)

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode tes, yaitu tes adalah seruntutan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok (Zubaidah et al., 2025). Untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan data penelitian maka peneliti menggunakan beberapa observasi, metode dokumentasi, metode tes perbuatan, Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test.

Uji T merupakan uji statistika yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Penelitian ini menggunakan sampel yang berpasangan. Sehingga menggunakan uji T untuk sampel berpasangan atau related. Uji persyaratan analisis sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Dalam proses pengujian statistik, penulis menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS 20) Sulisty, (2010). Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini dilakukan analisis uji persyaratan deskripsi data tentang subjek penelitian (N), rerata (*mean*) tes awal, tes akhir dan delta (selisih skor tes akhir dengan tes awal). Uji normalitas teknik yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan *one sample kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dikenakan pada hasil *pretest* atau *posttest*.

$$F * (x) = 0 \rightarrow x < 0$$

Uji homogenitas Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri atas beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke pengukuran pengaruh atau hubungan atau pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya, menggunakan uji *Levene's Test*. Uji hipotesis statistik untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada variabel terikat (*shooting*) sebelum dan setelah perlakuan setiap kelompok penelitian digunakan *paired t test*, keputusan penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan terhadap peningkatan variabel terikat (*shooting*) sebelum dan setelah perlakuan antar-kelompok digunakan statistik *one way anova* atau analisis varian satu jalur, keputusan penolakan hipotesis pada $\alpha 0,05$.

Hasil

Setelah peneliti menyiapkan segala keperluan yang dapat mendukung proses penelitian, selanjutnya peneliti mengambil data yang diperlukan dengan tes instrumen akurasi passing stopping tahan bola sepakbola dengan yang dipakai dalam penelitian modifikasi in-strumen tes passing-stopping Vernon A. Crew oleh (Lubis, 2013:57) pda pemain PS. Selong FC., sebanyak 22 orang pemain, kemudian diberikan treatment. Pelaksanaan ini membutuhkan waktu selama 6 Minggu yaitu dengan 18 kali pertemuan untuk latihan, sebanyak 22 orang pemain, kemudian diberikan treatment latihan, kemudian melakukan *pretest* dan *posttest passing stoping*, dan dihitung menggunakan rumus Uji- Tes

Tabel 1. Data *pretest* dan *posttest* latihan 3 *cone wall passing* terhadap akurasi *passing*

No	Nama	<i>Pretes</i>	<i>Posttes</i>
1	M. Ali	7	8
2	Muhammad Faisal	7	9

3	Muhammad Betta	6	8
4	Gugun Gagarin	6	8
5	Muhamad Mualana	8	10
6	Ahmad Fadli	7	10
7	Rizal	7	8
8	Muhammad Rizki	7	8
9	Faiz Fahrul	8	10
10	M. Putra Angga	8	10
11	Muhamad Putra	9	10

Tabel 2. Data *pretest* dan *posttes* latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing*

No	Nama	<i>Pretes</i>	<i>Posttes</i>
1	Ahamad Jayadimansyah	9	10
2	Reza	6	7
3	Ahmad Fajar	8	11
4	Andi Guntur	8	11
5	Jaelani	7	9
6	Sukarman Saputra	6	8
7	Ikhlas	7	7
8	Bawasid Fani	5	7
9	Rahul Fuzan	6	9
10	Renaldi	8	10
11	Irfan Ahmad Sigit	11	13

Data pada tabel di atas adalah hasil *pretest* dan hasil *posttest* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *pretest* atau tes awal dan *posttest* yang dilakukan pada siswa, sebelum latihan 3 *cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test*. Data pada tabel di atas adalah hasil *pretest* dan hasil *posttest* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *pretest* atau tes awal dan *posttest* yang dilakukan pada siswa, sebelum Pengaruh latihan 3 *cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas pada tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test*

Tabel 3. Nilai rata-rata *paired samples statistics*)

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	7.2727	11	.90453	.27273
	Sesudah	9.0000	11	1.00000	.30151

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan 3 *cone wall passing* adalah 7.2727 dan setelah diberikan perlakuan dengan 9.0000 artinya artinya bahwa nilai rata-rata terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026, sepakbola adanya peningkatan.

Tabel 4. Nilai *paired samples correlations*

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 sebelum & sesudah	11	.774	.005

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa *Paired Samples Correlations* hasil sebelum diberikan latihan 3 *cone wall passing* adalah 0.774 *p-Value* 0.05 dan setelah diberikan artinya bahwa *paired samples correlations* pengaruh latihan 3 *cone wall passing* terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026 sepakbola adanya peningkatan.

Tabel 5. *Paired samples test*

	Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1 sebelum - sesudah	-1.72727	.64667	.19498	-2.16171 -1.29283	-8.859	10	.000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil *t*-hitung = -8.859, *df* = 11 dan *p-value* = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh latihan 3 *cone wall passing* terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026., sebelum dan sesudah adanya perlakuan. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan latihan 3 *cone wall passing* sepakbola yang dikembangkan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan akurasi *passing*.

Tabel 6. *One-sample kolmogorov-smirnov test (normalitas)*

	Unstandardized Residual	
N	11	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	.63333333
Most Extreme Differences	Absolute	.192
	Positive	.185
	Negative	-.192
Kolmogorov-Smirnov Z	.637	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.811	

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test* (normalitas), diketahui nilai signifikansi 0,811 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 7. *Test of homogeneity of variances*

Levene Statistic	Postes		Sig.
	df1	df2	
7.461	2	7	.018

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Regresi, diketahui nilai signifikansi $0,18 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa maka distribusi adalah homogentias.

Tabel 8. Nilai rata-rata *paired samples statistics*)

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes	7.3636	11	1.68954	.50942
	Postes	9.2727	11	1.95402	.58916

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan model Latihan *wallpass* adalah 7.3636 dan setelah diberikan perlakuan dengan 9.2727 artinya bahwa nilai rata-rata pengaruh latihan *wallpass* terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026, adanya peningkatan.

Tabel 9. Nilai *paired samples correlations*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretes & postes	11	.876	.000

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa *paired samples correlations* hasil sebelum diberikan latihan *Wallpass* adalah 0.876 p -Value 0.05 dan setelah diberikan artinya bahwa *paired samples correlations* maka pengaruh latihan 3 *cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026, sepakbola adanya peningkatan.

Tabel 10. *Paired samples test*

	Mean	Paired Differences			T	df	Sig. (2-tailed)		
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper					
Pair 1	pretes - postes	-1.90909	.94388	.28459	-2.54320	-1.27498	-6.708	10	.000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = -6.708, df = 11 dan p-value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* PS. Selong Tahun 2026, sebelum dan sesudah adanya perlakuan. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan *wall pass* sepakbola yang dikembangkan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan akurasi *passing* sepakbola.

Tabel 11. *One-sample kolmogorov-smirnov test* (normalitas)

		Unstandardized Residual
N		11
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	.81591316
Most Extreme Differences	Absolute	.148
	Positive	.148

	Negative	- .114
Kolmogorov-Smirnov Z		.492
Asymp. Sig. (2-tailed)		.969
<i>a. Test distribution is Normal.</i>		
<i>b. Calculated from data.</i>		

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov* test (normalitas), diketahui nilai signifikansi $0,967 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 12. *Test of homogeneity of variances*

Levene Statistic	Postes			Sig.
	df1	df2		
1.250	2	5		.363

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Regresi, diketahui nilai signifikansi $0,363 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa maka distribusi adalah homogentias

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *3 cone wall passing* dan *wallpass* terhadap akurasi *passing* pemain PS. Selong Tahun 2026. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kedua bentuk latihan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing*, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas kedua latihan tersebut. Temuan ini menarik untuk dikaji lebih mendalam, mengingat kedua latihan memiliki karakteristik yang berbeda, yaitu latihan *3 cone wall passing* yang bersifat individual dengan repetisi ke dinding, dan latihan *wallpass* yang bersifat kolaboratif dengan pasangan.

Pembahasan berikut akan menguraikan secara mendalam mekanisme peningkatan, perbandingan dengan penelitian sebelumnya, serta analisis kritis terhadap temuan yang diperoleh. Peningkatan akurasi *passing* yang signifikan pada kelompok latihan *3 cone wall passing* sebesar 1,7273 poin (23,75%) dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme, baik secara fisiologis, biomekanis, maupun pedagogis. Secara fisiologis, latihan *3 cone wall passing* melibatkan gerakan berulang atau repetisi yang tinggi dalam setiap set latihan. Pemain diwajibkan melakukan *passing* ke dinding sebanyak 10 repetisi per set dengan total 5 set, sehingga total repetisi mencapai 50 kali per sesi latihan.

Repetisi yang tinggi ini merangsang pembentukan *muscle memory* atau memori otot pada ekstremitas bawah, khususnya pada otot-otot yang terlibat dalam gerakan *passing*, seperti otot *quadriceps*, *hamstrings*, *gastrocnemius*, dan *tibialis anterior*. Menurut (Bompa, 2009), pengulangan gerakan yang konsisten dalam latihan akan memperbaiki koordinasi neuromuskular, sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan otomatis. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa semakin sering suatu gerakan dilatih, semakin baik koneksi antara sistem saraf dan otot, yang pada akhirnya meningkatkan akurasi dan konsistensi gerakan (Schmidt & Wrisberg, 2008).

Selain itu, latihan yang dilakukan secara teratur selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu memberikan stimulus adaptasi fisiologis berupa peningkatan efisiensi sistem energi anaerobik yang mendukung aktivitas *passing* berulang dalam durasi singkat. Kondisi ini memungkinkan pemain untuk mempertahankan kualitas *passing* sepanjang sesi latihan tanpa mengalami penurunan akurasi yang signifikan akibat kelelahan. Secara biomekanis, latihan *3 cone wall passing* mengharuskan pemain untuk melakukan *passing* dengan variasi arah dan kekuatan yang berbeda menuju tiga *cone* target. Variasi ini memaksa pemain untuk terus-menerus menyesuaikan sudut sendi lutut dan pergelangan kaki, posisi kaki tumpu, serta ayunan kaki saat melakukan *passing*.

Menurut (Hairil, 2024) akurasi *passing* dalam sepak bola sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengontrol sudut bukaan kaki dan posisi badan saat kontak dengan bola. Latihan dengan target yang bervariasi (tiga *cone*) melatih pemain untuk mengkalibrasi kekuatan dan arah *passing* secara dinamis, sehingga meningkatkan kemampuan sensorimotorik dalam mempersepsikan jarak dan sudut yang tepat. Dinding atau *wall* sebagai media pantul dalam latihan ini memberikan umpan balik visual dan taktil secara langsung kepada pemain. Setiap kali bola dipassing ke dinding dan memantul kembali, pemain mendapatkan informasi tentang akurasi *passing* yang telah dilakukan.

Jika *passing* tepat sasaran, bola akan memantul kembali ke arah yang dapat dikontrol dengan mudah, sedangkan jika *passing* melenceng, bola akan memantul ke arah yang tidak terduga dan menyulitkan pemain untuk mengontrolnya. Umpan balik langsung ini memungkinkan pemain untuk melakukan koreksi gerakan secara *real-time*, yang merupakan salah satu prinsip utama dalam pembelajaran keterampilan motorik (Magill & Anderson, 2017). Dari sudut pandang pedagogis, latihan *3 cone wall passing* memiliki keunggulan karena dapat dilakukan secara individu tanpa memerlukan pasangan, sehingga pemain dapat fokus sepenuhnya pada kualitas *passing* dan kontrol bola.

Latihan ini juga memiliki struktur yang jelas dan target yang terukur, sehingga pemain dapat melihat kemajuan mereka secara objektif. Menurut penelitian oleh (Fajar et al., 2026) latihan dengan struktur yang jelas dan target yang terukur cenderung lebih efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik pemain, karena mereka dapat merasakan pencapaian yang nyata setelah setiap sesi latihan. Sementara itu, peningkatan akurasi *passing* pada kelompok latihan *wallpass* sebesar 1,9091 poin (25,93%) secara deskriptif sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok *3 cone wall passing*. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme yang berbeda, terutama karena latihan *wallpass* mensimulasikan situasi nyata dalam pertandingan, yaitu umpan cepat satu sentuhan untuk menembus pertahanan lawan.

Dalam latihan ini, dua pemain saling berhadapan dan melakukan operan satu sentuhan secara bergantian. Kondisi ini memaksa pemain untuk tidak hanya fokus pada akurasi *passing*, tetapi juga pada kecepatan pengambilan keputusan dan koordinasi dengan pasangan. Menurut penelitian oleh (Brown & Elliott, 2021) latihan yang berbasis skenario pertandingan seperti *wallpass* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan pemain untuk beradaptasi dengan situasi nyata di lapangan, karena pemain terbiasa dengan tekanan waktu dan tuntutan akurasi dalam kondisi yang dinamis. Latihan *wallpass* juga melatih pemain untuk melakukan *first touch* atau sentuhan pertama yang baik sebelum mengembalikan bola satu sentuhan kepada pasangan.

First touch yang buruk akan menyebabkan bola tidak terkontrol dan menyulitkan pemain untuk melakukan passing yang akurat. Dalam latihan *wallpass*, pemain dituntut untuk mengontrol bola dengan baik agar dapat mengembalikannya dengan satu sentuhan yang tepat sasaran. Kemampuan *first touch* ini sangat penting dalam sepak bola modern, di mana pemain sering kali menerima bola dalam tekanan dari lawan (Bangsbo & Peitersen, 2000). Penelitian oleh (Faizal & Syahrul, 2015) juga menekankan bahwa latihan *wallpass* efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola dan akurasi passing karena menggabungkan dua keterampilan sekaligus dalam satu rangkaian gerakan.

Berbeda dengan latihan *3 cone wall passing* yang bersifat individual, latihan *wallpass* melibatkan interaksi antar pemain. Kerja sama dan komunikasi antar pasangan sangat diperlukan untuk keberhasilan latihan ini. Pemain harus saling memahami ritme, kekuatan passing, dan posisi masing-masing. Menurut penelitian oleh (Fauzen et al., 2025) latihan yang melibatkan interaksi sosial antar pemain dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam latihan, yang pada akhirnya berdampak positif pada peningkatan keterampilan teknis. Meskipun secara deskriptif kelompok *wallpass* menunjukkan peningkatan rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok *3 cone wall passing*, hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,692 > 0,05$).

Hal ini berarti bahwa kedua bentuk latihan memiliki efektivitas yang relatif sama dalam meningkatkan akurasi passing pemain PS. Selong. Tidak adanya perbedaan yang signifikan antar kedua kelompok ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, kedua latihan sama-sama melatih komponen keterampilan yang serupa, yaitu akurasi passing, kontrol bola, dan koordinasi gerakan. Meskipun metode pelaksanaannya berbeda, keduanya memberikan stimulus yang cukup untuk meningkatkan kemampuan passing melalui mekanisme repetisi dan umpan balik. Kedua, durasi latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu mungkin masih tergolong singkat untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan antar metode latihan.

Penelitian oleh (Soemardiawan et al., 2021). juga menemukan bahwa perbedaan efektivitas antar metode latihan passing baru terlihat signifikan setelah periode latihan yang lebih panjang, yaitu 8-10 minggu. Ketiga, karakteristik sampel yang homogen, yaitu seluruh pemain PS. Selong dengan tingkat kemampuan awal yang relatif sama, juga dapat mengurangi variasi hasil antar kelompok. Hal ini terlihat dari skor *pretest* kedua kelompok yang tidak berbeda jauh (7,2727 vs 7,3636). Keempat, faktor motivasi dan semangat latihan selama penelitian mungkin turut mempengaruhi hasil. Pemain pada kedua kelompok menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti program latihan, sehingga potensi peningkatan dari kedua metode dapat tercapai secara maksimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang dilakukan oleh (Soemardiawan et al., 2021) pada pemain Bali United Mataram, yang juga menemukan bahwa latihan *wallpass* dan latihan kelompok efektif meningkatkan hasil *passing*, dengan persentase peningkatan sebesar 12,93% pada kelompok *wallpass*. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi baru karena membandingkan secara langsung antara latihan *3 cone wall passing* dan *wallpass* pada subjek yang sama, yaitu pemain PS. Selong. Temuan bahwa kedua latihan sama-sama efektif memberikan implikasi penting bagi pelatih. Pelatih dapat memilih salah satu atau

mengombinasikan kedua bentuk latihan ini sebagai variasi program latihan passing, tergantung pada tujuan latihan dan kondisi pemain.

Latihan 3 *cone wall passing* lebih cocok digunakan ketika pemain berlatih secara individu atau ketika pelatih ingin fokus pada peningkatan akurasi passing secara teknis tanpa memperhatikan aspek kerja sama tim. Sebaliknya, latihan *wallpass* lebih cocok digunakan ketika pelatih ingin melatih aspek kerja sama tim, kecepatan pengambilan keputusan, dan kemampuan *first touch* dalam satu rangkaian latihan sekaligus. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, durasi latihan 6 minggu mungkin masih tergolong singkat untuk melihat perbedaan efektivitas jangka panjang antar kedua metode latihan.

Penelitian lanjutan dengan durasi yang lebih panjang, misalnya 10-12 minggu, diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini. Kedua, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, sehingga tidak dapat dipastikan apakah peningkatan yang terjadi murni disebabkan oleh latihan atau faktor lain seperti peningkatan motivasi atau efek *pretest*. Ketiga, sampel penelitian hanya terbatas pada pemain PS. Selong dengan jumlah 22 pemain, sehingga generalisasi hasil penelitian ini ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam tingkat kemampuan sangat disarankan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan 3 *cone wall passing* dan *wallpass* sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi passing pemain PS. Selong. Kedua bentuk latihan ini dapat dijadikan alternatif variasi program latihan passing bagi pelatih untuk menghindari kebosanan pemain dan memaksimalkan peningkatan kemampuan teknis. Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar kedua metode, masing-masing memiliki keunggulan tersendiri yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan latihan, baik untuk peningkatan akurasi passing individu maupun kerja sama tim. Penelitian lebih lanjut dengan durasi yang lebih panjang dan sampel yang lebih beragam sangat dianjurkan untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas kedua metode latihan ini dalam konteks yang lebih luas.

Simpulan

Hasil penelitian X1 latihan 3 *cone wall passing* sebesar 7.2727 dan setelah diberikan perlakuan dengan 9.0000 sedangkan score nilai dan X2 *wallpass* adalah 7.3636 dan setelah diberikan perlakuan dengan 9.2727 terhadap hasil Y akurasi passing pada klub PS. Selong, maka artinya bahwa ada pengaruh latihan 3 *cone wall passing* terhadap akurasi passing PS. Selong Tahun 2026. Ada pengaruh latihan dan *wallpass* terhadap akurasi passing PS. Selong Tahun 2026, maka penelitian ini signifikan. Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengadakan penelitian dan dari hasil analisis data. Pelatih pada klub PS. Selong hendaknya dalam melatih passing bagi pemainnya menggunakan bentuk latihan kucing kucingan atau *el rondo* karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan akurasi passing sepakbola dibandingkan bentuk latihan 3 *cone wall passing* dan *wallpass* walaupun kedua bentuk latihan tersebut sama-sama berpengaruh. Pelatih dapat memberikan arahan atau *coaching point* memberikan dosis latihan sesuai dengan kebutuhan tim dan target yang akan di capai, adalah

meningkatkan hasil *passing stoping* sepakbola. Agar memperhatikan keterampilan yang dimiliki anak didik, kemudian berusaha untuk membina dan mengembangkan bakat yang dimiliki oleh pemain sepak bola memberikan dampak latihan-latihan yang terprogram untuk tercapai prestasi yang baik.

Daftar Pustaka

- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2021). Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan Roll To Gated Pass Terhadap Akurasi Passing Bawah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 29-36. <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/4184>
- Brown, J. S., & Elliott, R. W. (2021). Social Determinants of Health: Understanding the Basics and Their Impact on Chronic Kidney Disease. *Nephrology Nursing Journal*, 48(2). <https://doi.org/10.37526/1526-744X.2021.48.2.131>
- Bompa, O. (2009). *Thudor and Gregory Haff. Peridization Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United states: Human Kinetics.
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies*. Human Kinetics.
- Dunton, G. F., Wang, S. D., Do, B., & Courtney, J. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity locations and behaviors in adults living in the United States. *Preventive medicine reports*, 20, 101241. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101241>
- Fajar, M. K., Wijono, M. P., Utami, T. S., Wulandari, F. Y., & Sidik, R. M. (2026). *The Power of Speed: Latihan Kecepatan untuk Semua Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Faizal, S., & Syahrul, M. (2015). Perbedaan Latihan Passing Wall Pass dan Passing Berpasangan Terhadap Kelincahan Pass and Turn dalam Permainan Sepakbola. *Sarjana Pendidikan Pada Universitas Negeri Semarang*, 1-95.
- Fauzen, M. N. R., Hary, V., & Aulia, A. R. (2025). Pengaruh Terminologi Olahraga Terhadap Pengembangan Teknik dan Taktik: Perspektif Pelatih dan Ahli Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet. *Jurnal Saintifik (Multi Science Journal)*, 23(2), 269-282. <https://jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/JS/article/view/478>
- Hulfian, L. (2014). *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Hairil, F. (2024). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Cone Bervariatif Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola SSB CISC Kendari U-13. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(3), 80-99. <https://jurnal.unsultra.ac.id/index.php/jisdik/article/view/254>
- Handayani, W., Manullang, J. G., & Hermansah, B. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Banyaknya Tendangan Mawashi pada Atlet Karate Wadokai Dojo Universitas PGRI Palembang. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 70-75. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/7>
- Iskandar, I., Zainuddin, M. S., Mappaompo, M. A., Aprilo, I., & Arfanda, P. E. (2025). Pelatihan Teknik Dasar Passing Pemain Matahari Fc Gowa. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(01), 334-339. <https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/906>
- Kesuma, I., & Tantri, A. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Mini Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing-Stopping dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet Usia 10–14

- Tahun SSB Portis Saentis Fc Percut Sei Tuan Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 1(3), 85-92. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JMBG/article/view/896>
- Lubis, M. (2013). *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap-Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling dan Shooting dalam Permainan Sepakbola*. Skripsi. Bandung: FPOK UPI.
- Magill, R.A. and Anderson, D. (2017). *Motor learning and control Concepts and applications*, 10th ed. New York: McGraw-Hill.
- Nurhasan. (2001). *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Rozy, A. F., & Widodo, A. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Sepak Bola pada Pertandingan Final Copa America Argentina Vs Colombia Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(6), 115-130. <https://jurnal.itbsemarang.ac.id/index.php/JIKMA/article/view/2849>
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soemardiawan, S., Hermansyah, H., Salabi, M., Nurdin, N., Kesuma, L. S. W., & Jamaludin, J. (2021). Gerakan masyarakat hidup sehat melalui kegiatan olah raga di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 2(2), 137-145. <https://doi.org/10.29408/ab.v2i2.3379>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Syahputra W. H., Kurniawan, R., & Nova, A. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Passing on Target Terhadap Passing Futsal pada Club Adi Putra Fc Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 7(2), 32-48. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/11101>
- Setya, R. P., & Raharjo, A. (2024). Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain HWFA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 744-754.
- Yuliman, H., & Apriani, L. (2024). Survey of Basic Technical Skills for the Game of Football at SSB Nongsa Football Training U-17 Batam City: Survey Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Ssb Nongsa Football Training U-17 Kota Batam. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan (ORKES)*, 3(2), 89-101. <https://journals.badnurmedisa.org/index.php/orkes/article/view/108>
- Zubaidah, Z., Hasanah, U. D., Rimulawati, V., Julianti, M., & Putra, R. P. (2025). Penerapan Tes Bakat dalam Mengidentifikasi Kemampuan Peserta Didik. *Journal of Education Research*, 6(2), 468-472. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i2.1230>