

**PENERAPAN LATIHAN *WALL PASS* TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL BARA FC BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)*



OLEH :

Farid Perdana Sukri

21086360

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

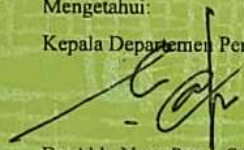
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Penerapan Latihan *Wall Pass* Terhadap Peningkatan Ketepatan
Passing Pemain Futsal Bara Fc Bungo
Nama : Farid Perdana Sukri
NIM : 21086360
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2026

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui:
Pembimbing



Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd
NIP. 0006128302

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Diperlihatkan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Penerapan Latihan *Wall Pass* Terhadap Peningkatan Kecepatan
Passing Pemain Futsal Bara Fc Bungo
Nama : Farid Perdana Sukri
NIM : 21086360
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Muhammad Arnando, S. Si, M. Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Mardepi Saputra, M Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Penerapan Latihan *Wall Pass* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Futsal Tim Bara FC Bungo", adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis secara jelas dicantumkan sebagai nama di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Yang Membuat pernyataan



Farid Perdana Sukri
NIM. 21086360

ABSTRAK

Farid Perdana Sukri (2026) : Penerapan Latihan *Wall Pass* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Futsal Bara Fc Bungo.

Permasalahan pada penelitian ini yaitu karena rendahnya kemampuan *passing* pemain futsal disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal sehingga dibutuhkan program latihan yang lebih tepat dan efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Passing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode latihan *Wall Pass* terhadap peningkatan ketepatan *Passing* pada pemain futsal Tim Bara FC Bungo.

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan 10 kali pertemuan, pertemuan awal dilaksanakan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan sebanyak 8 kali dan di akhir dilaksanakan *posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Gama futsal Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi. Populasi penelitian yakni 20 orang dan teknik sampel yang digunakan yakni *sampling* jenuh sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *Passing* futsal dengan *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan uji t.

Hasil penelitian yaitu model latihan *Wall Pass* dapat meningkatkan kemampuan *Passing* pemain futsal Tim Bara FC Bungo yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (6,58) > t_{tabel} (2,09)$ dengan $\alpha = 005$. Selanjutnya ketika dilihat dari kemampuan awal pemain futsal yang berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 89,95 meningkat sebesar 13,45 menjadi kemampuan akhir dengan nilai rata-rata 103,40.

Kata Kunci : Latihan *Wall Pass*, *Passing*, *Futsal*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Penerapan Latihan *Wall Pass* terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Futsal Tim Bara FC Bungo”**.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang paling saya cinta dan sayangi, Ayah Suardi dan mamak Gusnidar, yang senantiasa memberikan dukungan tanpa henti, baik secara moral, material, maupun kasih sayang. Kehadiran doa serta semangat yang diberikan keluarga menjadi kekuatan utama dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan kepada:

1. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staff yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak

memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO dan Mardepi Saputra, M.Pd selaku dosen penguji, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan telah memberikan nasehat, saran dan dukungan.
6. Kepada saudara kandung saya abang Remdi Arwan Salam dan adik Mata'an Hasana yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk saya selama penulis menjalani perkuliahan sehingga penulis berhasil meraih gelar sarjana.
7. Teman-teman dekat yang telah memberikan bantuan, baik secara moral maupun material, serta rekan-rekan mahasiswa Departemen Pendidikan olahraga 21 Universitas Negeri Padang.
8. Terakhir, kepada diri sendiri yang selalu berjuang tanpa henti. laki laki sederhana namun impian yang tinggi. Sering berkelana karna tak tau arahnya kemana. Saya bangga dengan cerita pahit dan manis hidup yang saya jalani setiap hari. terima kasih sudah selalu berusaha menjadi yang terbaik untuk orang disekitar yang disayangi.

Akhir kata hanya Allah SWT tempat saya menyerah diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi pembaca.

Padang, Januari 2026

Farid Perdana Sukri

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Futsal.....	10
2. Ketepatan <i>Passing</i> Dalam Futsal	17
3. Latihan	21
4. Latihan <i>Wall Pass</i>	39
B. Penelitian relevan.	41
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
D. Jenis dan sumber data	46
E. Instrumen Penelitian	47

F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Data	54
B. Hasil Penelitian	58
C. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> Kaki bagian dalam	21
Gambar 2 Latihan <i>Wall Pass</i>	40
Gambar 3 Kerangka Konseptual	43
Gambar 4 Desain Penelitian.....	44
Gambar 5 Instrumen Ketepatan <i>Passing</i> Futsal	48
Gambar 6. Histogram Hasil Pre-test Kemampuan <i>Passing</i>	56
Gambar 7. Histogram Hasil Post-test Kemampuan <i>Passing</i>	58
Gambar 8. Pembukaan	106
Gambar 9. Pemanasan.....	106
Gambar 10. Pre-test.....	107
Gambar 11. Latihan <i>Wall Pass</i>	107
Gambar 12. <i>Passing</i> Diamond	108
Gambar 13. Post-test	108
Gambar 14. Pendinginan.....	109
Gambar 15. Game Situasi 5vs5	109

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi.....	45
Tabel 2. Jumlah Sampel	46
Tabel 3. Tranformasi Skor Test Short Pass (Bola Masuk) ke Dalam T-Score	49
Tabel 4. Transformasi Jumlah Bola Masuk Tes Short Pass Ke dalam T-Score	50
Tabel 5. Norma penilaian (T-Score waktu + T-Score bola masuk.....	50
Tabel 6. Deskripsi Frekuensi Pre-test Kemampuan <i>Passing</i>	55
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Post-test Kemampuan <i>Passing</i>	57
Tabel 8. Deskripsi Uji Normalitas Kemampuan <i>Passing</i>	58
Tabel 9. Deskripsi Uji Homogenitas Kemampun <i>Passing</i>	59
Tabel 10. Deskripsi Uji-t Kemampuan <i>Passing</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Validasi Program Latihan	71
Lampiran 2. Program Latihan	73
Lampiran 3. Data Penelitian.....	97
Lampiran 4. Data Pre-test	98
Lampiran 5. Data Post-test.....	99
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas Pre-test.....	100
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas Post-test	101
Lampiran 8. Hasil Uji Homogenitas	102
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	103
Lampiran 10. Tabel L	104
Lampiran 11. Tabel T	105
Lampiran 12. Dokumentasi	106
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	110
Lampiran 14. Balasan Surat izin Penelitian	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkantoran. Menurut Festiawan (2020:144) Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Di Indonesia olahraga futsal berkembang sangat pesat, tahun 2002 Indonesia dapat menyelenggarakan pesta olahraga Asia yang berlokasi di Jakarta. Pada saat itu, terbentuklah tim Nasional futsal Indonesia untuk pertama kali, dan seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, Olahraga futsal dapat diterima dengan baik oleh masyarakat luas yang ada di seluruh Indonesia, bahkan banyak sekali berdiri akademi futsal atau sekolah futsal dan juga banyaknya diselenggarakan pertandingan olahraga futsal, Asriady Mulyono (2014:6).

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat pesat akhir-akhir ini dapat dijadikan sebagai upaya peningkatan prestasi sehingga proses pembinaan olahraga harus berbasis sains dan teknologi K, Firdaus (2011:128). Hal ini juga sesuai dengan (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022) tentang Olahraga prestasi yang menyatakan bahwa “Olahraga Prestasi

adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor, Menurut Syafruddin (1999: 22) faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut: “Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyentuh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”.

Faktor selanjutnya adalah teknik bermain futsal. Teknik yaitu struktur konseptual terdiri dari kegiatan yang saling terkait serta berfungsi sebagai satu kesatuan organik untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pada futsal, teknik terdiri dari *Passing*, *controlling*, *dribbling*, dan *shooting* Festiawan (2020:144). Teknik dasar *Passing* merupakan salah satu pilar penting dalam permainan futsal. *Passing* merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola, mengatur ritme permainan dalam menyusun serangan. Kemampuan *Passing* sangat mempengaruhi jalannya suatu pertandingan, *Passing* berguna untuk

mengatur tempo permainan, membuat ruang terbuka, memudahkan dalam membuka peluang sehingga bisa mencetak gol Putra, P.A, dkk (2025:152). Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *Passing* yang keras dan akurat, karena dengan *Passing* yang baik seorang pemain akan dapat memindahkan bola dengan cepat ke depan untuk dapat menciptakan gol. *Passing* merupakan teknik yang harus selalu dilatih dalam setiap latihan agar mendapatkan gerakan *Passing* yang baik dan benar, bukan hanya gerakan tetapi juga ketepatan arah *Passing*, Fikri & Fahrizqi (2021:24).

Dalam melakukan *Passing*, pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki, namun yang paling efektif digunakan adalah melakukan *Passing* dengan kaki bagian dalam dengan arah mendatar, karena akan memberikan akurasi terbaik Novienda,dkk,(2014:4). Penguasaan teknik *Passing* memerlukan latihan intensif untuk mencapai sasaran yang diinginkan. Pada umumnya ketika melakukan *Passing*, para pemain harus menggunakan kaki bagian dalam dan memerlukan penguasaan teknik yang mumpuni. Melalui menguasai teknik dasar *Passing*, para pemain dapat memindahkan bola dengan efektif antar rekan tim, membuka ruang, dan mengendalikan jalannya permainan Periansyah, dkk., (2022:20).

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat relatif kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit hampir tidak ada kesempatan untuk membuat kesalahan. Dengan kata lain semakin baik kemampuan fisik yang dimiliki atlet maka semakin baik juga

penampilan atlet di dalam lapangan, M.Arando,dkk (2022:101). Menurut Justinus Lhaksana (2011:15) futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan strategi khusus, begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Lebih lanjut Justinus Lhaksana (2011:15) mengatakan “karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kecepatan, kekuatan dan daya kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal”.

Bagi pemain pemula, sering kali mereka mengalami kesulitan dalam melakukan *Passing* yang tepat sasaran. Kondisi ini tentu merugikan tim karena bola mudah direbut oleh lawan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan kesalahan dalam melakukan *Passing* adalah kurangnya penguasaan teknik menendang bola yang benar. Menendang bola dengan teknik yang tepat membutuhkan koordinasi antara kaki tumpu, kaki tendang, posisi badan, dan timing yang akurat. Jika salah satu komponen ini tidak dilakukan dengan benar, maka akurasi *Passing* bisa menjadi buruk Pelangi, dkk.,(2019:4). Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik *Passing* dibutuhkan program latihan yang terstruktur dan tepat.

Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian

bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan. Melalui latihan yang terstruktur dan menyenangkan dapat membantu mereka berkembang dan menjadi pemain futsal M,Saputra, dkk (2024:419). Semakin sering berlatih dengan unit latihan yang sesuai akan berdampak baik kepada pemain. Para pemain pemula membutuhkan program latihan yang terstruktur dan tepat. Program latihan ini difokuskan kepada penguasaan teknik dasar agar pemain dapat menendang bola dengan benar, seperti posisi kaki, perkenaan kaki dengan bola, dan gerakan lanjutan. Selain itu, latihan *Passing* jarak pendek dan jarak menengah juga perlu ditekankan agar pemain terbiasa dengan akurasi yang dibutuhkan Tarju, dkk (2017:68). Pelatih memiliki peran penting dalam merancang program latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan para pemain pemula. Mereka harus memberikan instruksi yang jelas, demonstrasi yang tepat, dan umpan balik yang konstruktif agar para pemain dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan ketepatan *Passing* mereka.

Latihan untuk meningkatkan ketepatan *Passing* perlu diberikan latihan khusus agar bisa memberikan teknik dasar yang lebih bagus lagi, seperti latihan wall pass. *Passing* yang akurat adalah *Passing* yang dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. *Passing* juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengendalikannya. Latihan *Wall Pass* adalah bentuk latihan *Passing* yang sangat mudah untuk dilakukan oleh pemain usia dini terutama usia muda dan

merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol pemain Agusta,dkk (2019:526).

Wall Pass adalah teknik di mana seorang pemain mengoper bola kepada rekan satu timnya yang berada di depan atau di sampingnya tanpa menghentikan bola terlebih dahulu Nizar,dkk (2024:631). Menurut Cook (2013:39) *Passing wallpass* bertujuan untuk melatih ketepatan *Passing*. Latihan wallpass dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik menendang bola, pandangan mata, kaki tumpu,dan sikap badan karena akan melatih *Passing* bola yang terarah dan keras. Manfaat *Wall Pass* menurut Budiwanto (2013:17) memberikan kemudahan bagi pemain dalam melakukan serangan di bagian pertahanan lawan. Sedangkan menurut Syahrul Faizal, (2015:45) manfaat *Wall Pass* yaitu dapat menyerang dengan sekelompok pemain ke pertahanan lawan dengan mudah.

Setelah mengamati turnamen terakhir yang diikuti tim Bara FC terdapat beberapa faktor yang menyebabkan penurunan prestasi dalam tim futsal di Bara FC Bungo. Masih banyaknya pemain yang kurang tepat sasaran dalam melakukan *Passing* kepada rekan satu tim sehingga bola berhasil didapatkan oleh tim lawan. Terdapat beberapa pemain yang malas bergerak dan tidak mencari ruang yang kosong ketika setelah melakukan *Passing*, padahal hal tersebut merupakan hal dasar dalam sebuah permainan futsal. Faktor lainnya terdapat pemain yang masih kurang serius ketika melakukan latihan, hal ini membuat latihan tersebut menjadi kurang maksimal.

Dalam hal ini aktivitas latihan permainan bola futsal yang ingin penulis kaji berkaitan dengan teknik dasar serta pemahaman bermain permainan futsal dengan baik, serta kerjasama yang dapat dilakukan dalam latihan teknik dasar *Passing*. Teknik dasar *Passing* dapat menjadi sebuah senjata ketika kita dapat melakukan sebuah *Passing* yang cepat, akurat dan baik. Karena lapangan futsal lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola sehingga kita dituntut untuk melakukan *Passing* yang cepat dan akurat dalam sebuah permainan futsal. Maka dari itu dibutuhkan sebuah latihan yang dapat memaksimalkan *Passing* yang cepat dan akurat, salah satu latihan yang dapat meningkatkan *Passing* yaitu dengan melakukan latihan wall-pass. Latihan *Wall Pass* adalah bentuk latihan *Passing* yang sangat mudah untuk dilakukan oleh pemain usia dini terutama usia muda dan merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol pemain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan penurunan prestasi pemain futsal Bara FC Bungo yang dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Faktor internal yang meliputi teknik, taktik, fisik, dan mental.
2. Faktor eksternal yang meliputi sarana dan prasarana, pelatih, orang tua, makanan yang bergizi, dan lain-lain.
3. Program latihan yang kurang efektif untuk meningkatkan kemampuan *Passing*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi pemain futsal Bara FC Bungo. Oleh karena itu, penelitian ini hanya bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *Passing* pemain futsal Bara FC Bungo.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang di kemukakan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah latihan *Wall Pass* dapat meningkatkan ketepatan *Passing* pemain futsal Bara FC Bungo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *Wall Pass* terhadap peningkatan ketepatan *Passing* pemain futsal Bara FC Bungo.

F. Manfaat Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Untuk penulis yaitu sebagai syarat akhir dalam memperoleh gelar strata satu (S1) Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Pelatih sebagai bahan masukan dan acuan dalam pelaksanaan metode latihan futsal.

3. Bagi atlit, Untuk meningkatkan kemampuan *Passing* yang cepat dan akurat dan meningkatkan kepercayaan diri pemain dalam melakukan *Passing*.
4. Untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan terutama dalam hal penelitian.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
6. Sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.
7. Untuk jurusan Pendidikan olahraga, membantu mahasiswa dalam meningkatkan kuantitas dan kualitasnya

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Penerapan Latihan *Wall Pass* dapat meningkatkan kemampuan *Passing* pemain futsal Tim Bara FC Bungo. Hasil Uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, metode latihan *wall pass* merupakan salah satu alternatif bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain futsal.

B. Saran

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *Passing* adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Olahraga dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan latihan *rondo* agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *Passing*.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan pemain futsal.

4. Diharapkan bagi mahasiswa kesehatan dan rekreasi olahraga Universitas Negeri Padang menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar bisa memakai latihan ini menggunakan rangkaian latihan supaya penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta A, M. F., & Salahuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan *Wall Pass* Dan *Passing* Support Terhadap *Passing* Futsal Siswa Smk Negeri 2 Luwuk. *Babasal Sport Education Journal*, 55(4), 524–530.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=37272549>
- Agustan, B., & Hidayat, A. R. (2021). Play Teach Play: Pengaruhnya Terhadap Kemampuan *Passing* Futsal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 159.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3875>
- Amirzan, dkk (2023). Education Enthusiast : PEMULA PADA KLUB COROLA TIJUE KECAMATAN PIDIE Education Enthusiast :3(4), 175–190.
- Arsil, (2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Padang: Wineka Media.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110-115.
- Aswanto, R. D. (2021). Survei motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. *Sport Science and Health*, 3(1), 20-25.
- Budiwanto. (2013). Metodologi latihan olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Budiwanto. (2017). Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan. Malang: UNM Pres.
- Cook, Malcom. (2013). Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 10-16 Tahun. Jakarta : Indeks
- Emral. (2017). Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik. Depok: Kencana.
- Fahmi, D. A. (2023). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan *Wall Pass* Terhadap Ketepatan *Passing* Di Merden Football Academy U-18 Kabupaten Banjarnegara. November, 1564–1571
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan penanganan cedera olahraga di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11-14.
- Faizal, Syahrul. 2015. Perbedaan latihan *Passing Wall Pass* dan *Passing* berpasangan terhadap kelincahan pass and turn dalam permainan sepakbola. Surabaya: FIK UNNESA.
- Farhan, M., & Tomi, A. (2023). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dengan Metode Drill pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Kota Malang. 1(4), 195–205.

- Festiawan, (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi *Passing* Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(2), 23–29.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis kemampuan teknik control, heading dan *Passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118-124.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95-101.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The use of video media in improving futsal basic techniques skills of male students of futsal hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 140-143.
- Iqbal, M. (2020). The limb explosive power and goal target accuracy on futsal playing skills: correlational analysis study: Power otot tungkai dan akurasi sasaran dalam keterampilan bermain futsal: Studi analisis korelasional. *Inspiree*, 1(1), 1-8.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Justinus Lhaksana (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Juvianti. (2022). Pengaruh Variasi Latihan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2021. *Jurnal Imlu Keolahragaan* Vol. 21 (1), Januari - Juli 2022: 65-73.
- K, Firdaus. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tennis Lapangan di Kota Padang. *Media Sains Olahraga Indonesia*. 1(2), 127-132.

- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- Kosasih, Engkos, (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo.
- M, Arnando., dkk (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107.
<https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.12>
- M, Saputra., dkk (2024). *The impact of tactital small-sided games training on dribbling skills in young soccer players. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 419-426.
- Maksum, Ali. (2007). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: UNESA
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38.
<https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: LaskarAksara.
- Mulyadiono, A., & Sari, Y. P. (2021). Pentingnya Manajemen Olahraga Terhadap Perkembangan Prestasi Dan Pembinaan Tim Futsal Sumur Waru. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9.
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/47>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Naufal Syahrul Anwari, Firman Maulana, F. S. (2023). Akurasi Shooting Futsal : Permainan Target Versus Permainan. 9(1), 217–222.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Nawir, N. (2020). Difference effect between 1: 1 and 1: 2 interval anaerobic endurance training on improvement of futsal anaerobic. *Enfermería Clínica*, 30, 40-45.
- Nizar, D. A., Fauzi, R. A., & Rukmana, A. (2024) Pengaruh Variasi Latihan *Wall Pass* Terhadap Ketepatan *Passing* dalam Permainan Sepak Bola.

- Novianda, 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. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 2(1), 1–13.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKO/article/view/3551>
- Nurkadri. (2017) Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan*. Vol. 1 No. 2. P-ISSN : 2549-9394.
- Oftadeh, S., Bahram, A., Yaali, R., Ghadiri, F., & Schöllhorn, W. I. (2021). External focus or differential learning: is there an additive effect on learning a futsal goal kick?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 317.
- Pelangi, G. M. G., Darmawan, G. E. B., & Kusuma, K. C. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Drop Pass dan *Wall Pass* Terhadap Teknik *Passing*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 10(1), 1–12.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKO/article/view/15019>
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- 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 Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Palembang. *JOLMA*, 2(1), 18-27.
- Putra, N. A. S., Maksum, A., & Arief, N. A. (2024). Pengembangan Instrumen Pengukuran Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 9(1), 137–145.
<https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17848>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177.
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Ratna Sari, P., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan *Wall Pass* Terhadap Ketepatan *Passing* Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91–99.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19343>
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). *Metode penelitian dan statistik*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Roja Subarja, Aminudin, R., & Nasution, N. S. (2022). Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Sepakbola?. *Jurnal Patriot*, 4(3), 252-260.

- S,Arikunto. (2016). Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan shooting futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11-19.
- Santoso, W. A., & Hariyoko, H. (2020). Survei daya tahan kardiovaskular dan keterampilan dasar futsal peserta ekstrakurikuler. *Sport Science and Health*, 2(10), 494-499.
- Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71-75.
- Suantama, P. A. B., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2020). RUN TERHADAP AKURASI *PASSING* DALAM PERMAINANSEPAK BOLA PADA SISWA SSB PUTRA MUMBUL USIA 10-13 TAHUN.
- Sudarsono. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan *Passing* Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). Pembinaan prestasi olahraga. Jambi: UNJA Press.
- Suripatty, J. F., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. (2021). Survey tingkat kebugaran jasamani pemain futsal Patriot FC Penjaskesrek Unpatti Ambon. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 11-22.
- Syafruddin. (1999). Dasar-dasar kepelatihan olahraga. Padang: DIP Proyek UNP.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- T. Juliantine., W.Yudiana., & H.Subarjah. (2007). Teori Latihan. Modul Mata Kuliah. FPOK. UPI. Bandung.

- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-72.
- Tjung Hauw Sin (2017). Disiplin atlet dalam latihan. *Jurnal Sporta Saintika*, 2(1), 240-251.
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Olahraga Prestasi. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022.
- Universitas Negeri Padang (2021). Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi.
- WIDIARSO, W. (2020). Pengaruh variasi *Passing* dan target terhadap ketepatan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam pemain sepak bola tim smpn 7 muaro jambi. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(2), 56-65.
- Yiannaki, C., dkk. (2020). Match performance in a reference futsal team during an international tournament—implications for talent development in soccer. *Biology of Sport*, 37(2), 147.
- Yustika, G. P. (2019). Futsal's inside human sport physiology: A literatures description. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 34-42.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*.