

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing memiliki penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Penjaga gawang adalah satu-satunya pemain yang diperbolehkan menggunakan tangan, itupun hanya di area gawangnya sendiri. Tujuan utama dalam permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sekaligus menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan. Dalam permainan sepak bola, tim yang berhasil mencetak jumlah gol lebih banyak selama waktu normal pertandingan, yaitu 2×45 menit, dinyatakan sebagai pemenang. Seiring dengan perkembangannya, sepak bola tidak lagi dipandang semata-mata sebagai cabang olahraga, melainkan telah menjadi bagian dari kehidupan sosial, budaya, dan gaya hidup masyarakat di berbagai belahan dunia. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa sepak bola memiliki peran yang signifikan, tidak hanya sebagai sarana kompetisi dan rekreasi, tetapi juga sebagai media yang memengaruhi interaksi sosial, identitas budaya, serta dinamika masyarakat secara luas. (Putu et al.,2017.)

Pengertian sepak bola menurut (A. Akhmad & Suriatno, 2021) “Sepak bola merupakan olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar, kemampuan mengolah bola, serta pemahaman yang baik terhadap strategi dan jalannya permainan. Keberhasilan dalam permainan sepak bola tidak hanya ditentukan oleh keterampilan individu, tetapi juga oleh kerja sama tim,

komunikasi antarpemain, dan pemahaman taktik yang diterapkan selama pertandingan”. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang dikemukakan (A. Akhmad & Suriatno, 2021) dalam garis besarnya keterampilan dasar permainan sepak bola terdiri dari :

1. Teknik tanpa bola Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari : a) Lari cepat dan merubah arah, b) Melompat dan meloncat, c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu tanpa badan, d) Gerakan-gerakan khusus tanpa badan, e) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

2. Teknik dengan bola Yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari : a) Mengenal bola, b) Menendang bola, c) Menerima bola, d) Menggiring bola (Dribbling), e) Menyundul (Heading), f) Melempar bola (Throw in), g) Teknik gerak tipu dengan bola, h) Merampas atau merebut bola (Trackling), i) Teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Nugroho, Sulaiman (2020), latihan yang dilaksanakan secara sistematis dengan menerapkan teknik dasar yang tepat memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas permainan pemain, khususnya pada kelompok usia muda. Program latihan yang dirancang secara terencana, terstruktur, dan berkesinambungan memungkinkan pemain untuk menguasai keterampilan dasar sepak bola, seperti *passing*, *dribbling*, kontrol bola (*ball control*), dan *shooting*, sehingga kemampuan teknik individu maupun efektivitas permainan secara keseluruhan dapat berkembang secara optimal. Penguasaan teknik dasar

ini menjadi fondasi utama dalam pengembangan kemampuan taktik, kecepatan pengambilan keputusan, serta pemahaman terhadap pola permainan. Oleh karena itu, penerapan metode latihan yang sesuai sejak usia dini sangat penting agar pemain muda tidak hanya memiliki kemampuan fisik yang baik, tetapi juga keterampilan teknis dan pemahaman permainan yang matang.

Ketepatan *passing* berperan dalam menjaga penguasaan bola, membangun pola serangan, serta menciptakan kerja sama antarpemain secara efektif. Penguasaan teknik *passing* yang baik memungkinkan tim untuk mempertahankan ritme permainan, mengurangi kesalahan dalam distribusi bola, dan meningkatkan peluang terciptanya kesempatan mencetak gol. Oleh karena itu, kemampuan *passing* yang akurat menjadi salah satu indikator penting dalam mendukung performa individu maupun keberhasilan tim dalam pertandingan.

Passing yang tepat tidak hanya memperlancar aliran bola di lapangan, tetapi juga meningkatkan efektivitas kerja sama antarpemain dalam membangun serangan. Dengan akurasi passing yang baik, tim dapat menjaga penguasaan bola, menciptakan peluang mencetak gol, serta meminimalkan kesalahan saat terjadi transisi bola antar pemain. Hal ini menjadikan passing sebagai dasar penting dalam menciptakan permainan yang efisien, terorganisir, dan sulit dibaca oleh lawan.

Teknik latihan seperti *wall pass* dan *push and run* menjadi populer karena dinilai efektif dalam mengasah kemampuan kontrol bola dan kerja sama

dua pemain (Anwar, 2019). Latihan ini menstimulasi otak pemain dalam membuat keputusan cepat di lapangan (Simatupang, 2021). Latihan *wall pass* dan *push and run* dinilai menarik dan menyenangkan karena melibatkan aktivitas yang dinamis, interaksi antarpemain, serta situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan. Karakteristik latihan tersebut mendorong pemain untuk terlibat secara aktif, meningkatkan konsentrasi, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan secara cepat. Dengan demikian, kedua metode latihan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi dan antusiasme pemain selama proses latihan (Setiawan & Hermawan, 2020).

Dalam konteks pembinaan di Sekolah Sepak Bola (SSB), akurasi *passing* merupakan salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pelatihan teknik dasar. Kemampuan melakukan *passing* secara tepat tidak hanya mencerminkan penguasaan keterampilan individu, tetapi juga menjadi dasar dalam membangun kerja sama tim, mempertahankan penguasaan bola, dan mengembangkan pola permainan yang efektif. Oleh karena itu, peningkatan akurasi *passing* perlu menjadi fokus utama dalam program latihan agar tujuan pembinaan pemain dapat tercapai secara optimal. (R. Putra & Lestari, 2022). Di Sepakbola Emas Jakarta Football Academy, sebagaimana pada sekolah sepak bola lainnya, peningkatan kualitas keterampilan passing merupakan salah satu aspek utama yang menjadi fokus dalam pembinaan teknik dasar permainan sepak bola. Oleh karena itu,

diperlukan pendekatan pelatihan yang telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan akurasi teknik passing (Suryana, 2021).

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas metode wall pass dan push and run terhadap peningkatan teknik passing. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kedua metode tersebut dapat diadaptasi di berbagai lingkungan pelatihan (P. A. B. Suantama & Swadesi, 2018)

Menurut (Anwar, 2019). Latihan *wall pass* secara khusus melatih pemain dalam memanfaatkan pantulan, baik melalui dinding maupun rekan satu tim, sebagai media kerja sama yang berkontribusi dalam pembentukan pola pikir serta refleks cepat yang esensial dalam situasi permainan sesungguhnya, di samping itu *wall pass* juga berperan dalam meningkatkan akurasi, penguasaan *timing*, dan keterampilan *positioning* pemain.

Sementara itu, *push and run* adalah teknik dasar lanjutan yang menggabungkan aspek passing dengan lari cepat ke ruang kosong. (Kartika, 2020) menegaskan bahwa *push and run* meningkatkan akurasi serta kecepatan pengambilan keputusan. Jadi bisa dikatakan bahwasanya latihan push and run mendorong pemain berpikir taktis dan melatih koordinasi gerak cepat.

Namun, efektivitas metode latihan sangat tergantung pada durasi, frekuensi, dan konsistensi latihan yang diberikan. Menurut (Yulianto, 2021) Pelaksanaan latihan yang dirancang secara sistematis serta didukung oleh proses evaluasi yang berkelanjutan diyakini mampu menghasilkan peningkatan

keterampilan secara optimal. Oleh karena itu, pelatih perlu menyusun program latihan yang terstruktur, terencana, dan sesuai dengan kebutuhan pemain, serta melakukan evaluasi secara berkala untuk memantau perkembangan kemampuan. Evaluasi yang dilakukan secara konsisten memungkinkan pelatih mengidentifikasi efektivitas program latihan dan memastikan adanya peningkatan yang signifikan dalam akurasi *passing* pemain. Hal ini memicu semangat kompetitif dan meningkatkan fokus pemain dalam menyelesaikan tugas (Sutrisno & Mahendra, 2020).

Kondisi geografis dan fasilitas yang tersedia juga turut memengaruhi pemilihan metode latihan. Wilayah seperti Bekasi yang memiliki keterbatasan lahan lapangan sehingga metode latihan seperti wall pass menjadi solusi alternatif karena bisa dilakukan di ruang terbatas. Hal tersebut menjadikan *wall pass* sebagai salah satu metode latihan yang fleksibel dan mudah diterapkan dalam berbagai kondisi latihan. Metode ini dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan pemain serta kebutuhan program latihan, sehingga mampu mendukung pengembangan keterampilan teknik, khususnya kemampuan mengoper dan menerima bola secara efektif (Iskandar, 2019).

Sepakbola Emas Jakarta Football Academy sebagai lembaga pembinaan sepak bola usia dini memiliki potensi besar dalam mencetak pemain berbakat, namun pengembangan teknik dasar seperti passing perlu terus ditingkatkan melalui pendekatan yang inovatif dan berbasis bukti. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penerapan latihan *wall pass* dan *push and run* yang dirancang secara terencana dan sistematis diharapkan mampu

meningkatkan akurasi *passing* pemain. Peningkatan kemampuan tersebut tidak hanya memberikan dampak terhadap penguasaan keterampilan teknik individu, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan pola permainan yang lebih efektif, terstruktur, dan kolektif. Kemampuan teknik yang baik memungkinkan pemain untuk menjalankan strategi tim secara optimal melalui koordinasi, komunikasi, dan kerja sama antarpemain dalam menghadapi berbagai situasi permainan (R. Putra & Lestari, 2022).

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui secara ilmiah seberapa besar pengaruh metode latihan wall pass dan push and run terhadap akurasi passing pemain Sepakbola Emas Jakarta Football Academy. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pelatih dan pengelola Sekolah Sepak Bola (SSB) dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan pemain usia dini. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur dalam bidang pelatihan olahraga anak di Indonesia, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan dan pengembangan keterampilan dasar sepak bola (Hidayat & Sahid, 2021)

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SSB Emas Jakarta Football Academy, diperoleh informasi bahwa kemampuan akurasi passing pemain masih belum optimal. Pada saat sesi latihan maupun permainan (*small sided game*), masih ditemukan beberapa pemain yang melakukan kesalahan dalam mengoper bola, seperti operan yang tidak tepat sasaran,

kekuatan tendangan yang kurang sesuai, serta kesulitan melakukan passing dengan cepat ketika berada di bawah tekanan lawan. Kondisi tersebut menyebabkan alur permainan menjadi kurang efektif dan penguasaan bola sering berpindah kepada tim lawan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing pemain.

Hasil wawancara dengan pelatih SSB Emas Jakarta Football Academy menunjukkan bahwa kemampuan passing merupakan salah satu aspek teknik dasar yang masih perlu ditingkatkan. Pelatih menjelaskan bahwa sebagian pemain masih mengalami kesulitan dalam menjaga ketepatan arah operan, terutama saat permainan berlangsung dengan tempo cepat. Selain itu, variasi latihan passing yang diterapkan selama ini masih bersifat umum sehingga diperlukan metode latihan yang lebih spesifik, seperti latihan *wall pass* dan *push and run*, yang diharapkan mampu meningkatkan akurasi passing sekaligus membiasakan pemain melakukan operan secara cepat dan tepat sesuai situasi permainan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat permasalahan pada kemampuan akurasi passing pemain SSB Emas Jakarta Football Academy. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya dilakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi passing, sehingga dapat diketahui metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan passing

pemain serta menjadi rekomendasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan.

Dengan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai “Pengaruh Latihan *Wall Pass* dan *Push And Run*”. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan efektivitas program latihan serta menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun metode latihan yang lebih menyeluruh dan tepat sasaran.

B. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus kajian agar tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada aspek berikut:

1. Penelitian hanya mengkaji pengaruh dua metode latihan teknik dasar, yaitu *wall pass* dan *push and run*, terhadap kemampuan passing pemain sepak bola.
2. Subjek penelitian adalah pemain usia 13–15 tahun yang aktif berlatih di Sepakbola Emas Jakarta Football Academy.
3. Fokus pengukuran hanya pada aspek akurasi passing, bukan pada teknik lain seperti dribbling, shooting, atau kontrol bola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* pemain di Sepakbola Emas Jakarta Football Academy?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola Emas Jakarta Football Academy?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing* pemain di Sepakbola Emas Jakarta Football Academy?

D. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain sepak bola.

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola Emas Jakarta *Football Academy*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push and run* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola Emas Jakarta *Football Academy*.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *wall pass* dengan *push and run* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola Emas Jakarta *Football Academy*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan teori pelatihan teknik dasar, khususnya passing, di cabang olahraga sepak bola.
- b. Hasilnya diharapkan dapat menambah literatur ilmiah di bidang kepelatihan olahraga usia dini.
- c. Penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai efektivitas variasi metode latihan, khususnya *wall pass* dan *push and run*, dalam meningkatkan akurasi passing sehingga dapat dijadikan dasar pengembangan model latihan yang lebih inovatif dan terarah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi tentang efektivitas dua jenis metode latihan yang dapat diimplementasikan dalam program latihan teknik.
- b. Bagi pemain, latihan yang terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan passing secara lebih optimal.
- c. Bagi Sepakbola Emas Jakarta Football Academy, hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam penyusunan materi latihan teknik dasar berbasis evaluasi ilmiah.

F. Definisi Operasional

1. Latihan Wall Pass:

Merupakan latihan teknik passing yang dilakukan dengan memantulkan bola ke dinding atau ke rekan, bertujuan untuk meningkatkan ketepatan arah umpan dan kecepatan refleks pemain.(Hartono, 2017). Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah dengan kaki dalam 10 kali tendangan. Bola diletakkan garis batas, testi berdiri di belakang bola, boleh mengambil awalan,Tendangan dianggap sah dandihitungmasuk apabila masuk pada bidangasaran,mengenai tali (batas atas) danataumengenai pancang, dan kerasnyatendangan harus sampai pada garisbatasdari arah berseberangan (jarak 18meter).Penilaiannya adalah jumlah tendanganyang masuk sah dari 10 kali tendangan.

2. Latihan Push and Run:

Merupakan teknik passing lanjutan yang melibatkan umpan cepat ke arah ruang kosong disertai dengan pergerakan pemain menuju posisi baru untuk menerima bola kembali. Latihan ini melatih mobilitas, kecepatan, dan koordinasi taktis.(Prasetya & Utami, 2019). Push and run adalah suatumetodelatihan sepakbola yang mengharuskanpemain setelah melakukan passingharusdilandjutkan dengan bergerak atauberlari atau tidak diam. Latihan yangdinamakanpush and run bisa dikembangkanmenjadi beraneka ragam bentuk. Tetapi tujuannyaserupa,

membiasakan pemain bergerak lari atau tidak tinggal diam setiap kali sesudah melakukan passing (Putu et al., 2017)

3. **Akurasi Passing:**

Kemampuan pemain dalam mengarahkan bola secara tepat kepada sasaran sesuai dengan target yang ditentukan. Diukur menggunakan lembar observasi berbasis tes keterampilan passing. (Yusuf, 2020)

4. **Pemain Sepakbola Emas Jakarta Football academy:**

Pemain muda berusia antara 13 hingga 15 tahun yang aktif mengikuti kegiatan latihan sepak bola secara terprogram dan terjadwal di bawah naungan Sepakbola Emas Jakarta Football Academy. Emas Jakarta Football Academy merupakan sekolah sepak bola yang berlokasi di Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara. Akademi ini berfokus pada pembinaan dan pengembangan bakat pemain sepak bola usia dini hingga remaja melalui program latihan yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan. Yayasan Emas Jakarta Football Academy terdaftar sebagai badan hukum di Jakarta Utara, yang menunjukkan keberadaan lembaga ini sebagai organisasi pembinaan sepak bola. Program latihan di SSB Emas Jakarta Football Academy dirancang untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola, seperti passing, controlling, dribbling, shooting, dan heading. Selain aspek teknik, pemain juga diberikan latihan fisik, taktik permainan, serta pembentukan karakter, seperti disiplin, kerja sama tim, sportivitas, dan tanggung jawab. Pendekatan latihan dilakukan secara bertahap sesuai kelompok usia

sehingga perkembangan kemampuan pemain dapat berlangsung secara optimal. Dalam pelaksanaan latihan, pelatih menerapkan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik dasar melalui latihan berulang (drill), permainan kecil (*small-sided games*), dan simulasi pertandingan. Pendekatan tersebut bertujuan agar pemain mampu mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari ke dalam situasi permainan yang sesungguhnya. (Darmawan, 2023)