

**PENGARUH LATIHAN *WALL PASS* DAN *BACK PASS*  
TERHADAP PENINGKATAN PASSING JARAK  
PENDEK PADA ANAK SEKOLAH SEPAK BOLA  
(SSB) TALENTA ACEH USIA 15-16 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Dan Memenuhi Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

**OLEH :**

**Zahran Iqbal Alfatah Tribudi  
NIM: 20040156**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2025**

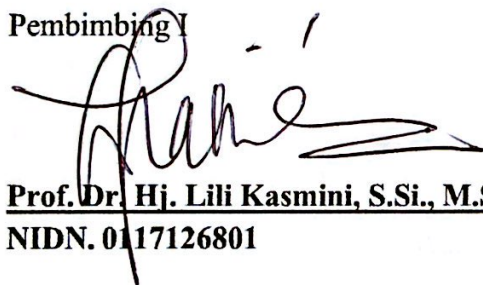
## LEMBARAN PERSETUJUAN

### PENGARUH LATIHAN WALL PASS DAN BACK PASS TERHADAP PENINGKATAN PASSING JARAK PENDEK PADA ANAK SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TALENTA ACEH USIA 15-16 TAHUN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Univversitas Bina Bangsa Getsempena

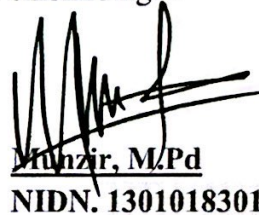
Banda Acch, 17 September 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si  
NIDN. 0117126801

Pembimbing II



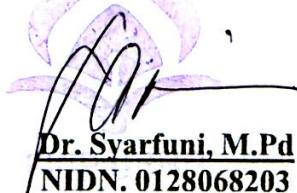
Munzir, M.Pd  
NIDN. 1301018301

Menyetujui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

Megetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

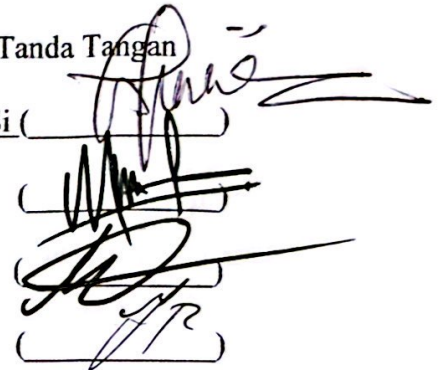
PENGARUH LATIHAN WALL PASS DAN BACK PASS TERHADAP  
PENINGKATAN PASSING JARAK PENDEK PADA ANAK SEKOLAH  
SEPAK BOLA (SSB) TALENTA ACEH USIA 15-16 TAHUN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 17 September 2025

Tanda Tangan

Pembimbing I : Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si (  
NIDN. 0117126801  
Pembimbing II : Munzir, M.Pd  
NIDN. 1301018301  
Penguji I : Zulheri Is, M.Pd  
NIDN. 1302108903  
Penguji II : Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005



Menyetujui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Dr. Syarfuni, M.Pd  
NIDN. 0128068203



## KATA PENGHANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass Terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Pada Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua tercinta, Ayah Budiani & ibu Enny Yulita yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi, dukungan serta Doa yang tiada henti yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si , selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena dan pembimbing I di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.

3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
4. Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pendidikan dan penulisan skripsi ini.
5. Munzir, M.Pd selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Teruntuk Teman seperjuangan penulis, Salmiyah, Yogihon Simanulang, dan Putri Auliatun Nazirah yang telah memberikan banyak dukungan berupa waktu dan tenaga dari awal perkuliahan hingga saat ini serta memberikan kebahagiaan di setiap waktu dan selalu ada dalam keadaan apapun.
8. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2020 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.
10. Dan yang terakhir, terimakasih untuk diri penulis, yang tetap berjuang dan tidak berhenti untuk menyelesaikan program studi sampai selesai.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga panjat tebing kedepannya.

Banda Aceh, Maret 2025  
Penulis

Zahran Iqbal Alfatah Tribudi

## ABSTRAK

Zahran Iqbal Al-Fatah Tribudi. 2025. Pengaruh Latihan Wall Pass Dan Back Pass Terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Pada Anak Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh Usia 15-16 Tahun. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani. FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si., Pembimbing II. Munzir, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *wall pass* dan *back pass* terhadap peningkatan kemampuan passing jarak pendek pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Talenta Aceh usia 15–16 tahun. Metode eksperimen semu dengan desain *one-group pre-test–post-test* diterapkan pada 20 atlet. Rata-rata skor passing meningkat dari 5,30 (pretest) menjadi 8,55 (posttest). Uji regresi linier sederhana menghasilkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) 0,149, menunjukkan bahwa 14,9 % varian peningkatan dijelaskan oleh kombinasi latihan tersebut, sedangkan 85,1 % dipengaruhi faktor lain. Pengujian hipotesis menggunakan uji *t* menghasilkan nilai *t*-hitung 1,978 dengan derajat kebebasan (*dk*) 18. Karena *t*-hitung  $\geq t$ -tabel ( $1,978 \geq 1,73406$ ) pada taraf signifikansi 5 %, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian, latihan *wall pass* dan *back pass* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing jarak pendek pemain SSB Talenta Aceh usia 15–16 tahun. Temuan ini merekomendasikan integrasi sistematis kedua bentuk latihan tersebut dalam program teknik dasar, disertai pengendalian faktor pendukung seperti kondisi fisik dan motivasi, untuk mengoptimalkan hasil.

***Kata Kunci: Latihan Wall Pass, Back Pass, Passing, SSB Talenta Aceh***

## **ABSTRACT**

*Zahran Iqbal Al-Fatah Tribudi. 2025. The Effect of Wall Pass and Back Pass Training on Improving Short Passing Ability in Football School (SSB) Talenta Aceh Players Aged 15–16 Years. Undergraduate Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Getsempena University. First Advisor: Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. Second Advisor: Munzir, M.Pd.*

*This study aims to analyze the effect of wall pass and back pass training on improving short passing ability in Football School (SSB) Talenta Aceh players aged 15–16 years. A quasi-experimental method using a one-group pre-test–post-test design was applied to a sample of 20 athletes. The average short passing score increased from 5.30 (pre-test) to 8.55 (post-test). A simple linear regression test resulted in a determination coefficient ( $R^2$ ) of 0.149, indicating that 14.9% of the performance improvement was explained by the training combination, while the remaining 85.1% was influenced by other factors. The hypothesis test using the  $t$ -test yielded a  $t$ -value of 1.978 with degrees of freedom ( $df$ ) = 18. Since the  $t$ -value  $\geq t$ -table ( $1.978 \geq 1.73406$ ) at a 5% significance level, the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. Therefore, wall pass and back pass training significantly affect the improvement of short passing ability in SSB Talenta Aceh players aged 15–16 years. These findings recommend the systematic integration of both training methods into fundamental technical training programs, accompanied by control of supporting factors such as physical condition and player motivation to optimize results.*

**Keywords:** *Wall Pass Training, Back Pass, Passing Ability, SSB Talenta Aceh*

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan penelitian .....	8
1.5 Manfaat penelitian .....	9
1.6 Hipotesis.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>11</b>
2.1 Hakikat Bola Kaki .....	11
2.1.1 Pengertian Bola Kaki .....	11
2.1.2 Teknik Dasar Sepak bola.....	13
2.1.3 Teknik Passing dalam Permainan Sepak Bola.....	15
2.1.4 Teknik Pelaksanaan Passing Sepak bola .....	18
2.2 Hakikat Latihan .....	20
2.2.1 Pengertian Latihan .....	20
2.2.2 Prinsip Latihan .....	22
2.2.3 Latihan Wall Pass.....	37
2.3 Penelitian Relevan .....	38
2.4 Kerangka Berfikir .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>42</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	42
3.2 Populasi Dan Sampel .....	43
3.3 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	44
3.3.1 Teknik Pengumpulan Data .....	44
3.3.2 Alat Pengumpulan Data.....	46

3.4 Teknik Analisis Data .....	48
3.4.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	48
3.4.2 Perhitungan Standar Deviasi.....	49
3.4.3 Perhitungan Koefisien Korelasi .....	49
3.4.4 Uji Signifikansi .....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>51</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.1.1 Pengolahan Data.....	52
4.1.1.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	52
4.1.1.2 Perhitungan Standar Deviasi .....	53
4.1.1.3 Uji Regresi Linier Sederhana .....	56
4.1.1.4 Pengujian Hipotesis (Uji-t) .....	58
4.2 Pembahasan .....	59
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran-saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 daftar nama sampel .....	<u>44</u>
Tabel 4.1 hasil pengukuran.....	<u>51</u>
Tabel 4.2 hasil perkalian nilai pretest dan posttest .....	<u>54</u>
Tabel 4.4 pengaruh variabel X dan Y .....	<u>57</u>

## Daftar Gambar

Gambar 2.1 KERANGKA BERFIKIR.....	<u>41</u>
Gambar 3.1 TES MENGOPER BOLA .....	<u>46</u>

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I Form Pengumpulan Data .....	<u>68</u>
Lampiran II Data Primer Penelitian .....	<u>69</u>
Lampiran III SK Pembimbing .....	<u>71</u>
Lampiran IV SK Penelitian.....	<u>72</u>
Lampiran V Surat Balasan Penelitian .....	<u>73</u>
Lampiran VI Dokumentasi Penelitian .....	<u>73</u>
Lampiran VII Biodata Penulis .....	<u>76</u>