

Pengaruh Latihan Terstruktur Terhadap Kemampuan *Passing* Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong

Albert Fatem¹, Nursalim², Saiful Anwar³, Sugiono⁴

^{1,2,3} Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: bbraye20@gmail.com¹, ademnursalim@gmail.com², saifulanwar@unimudasorong.ac.id³

ABSTRAK

Hasil penelitian dan uji hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan passing futsal pada siswa sebelum diberikan latihan passing tetap adalah 7,2 sedangkan setelah diberikan latihan passing tetap nilai kemampuan passing adalah 9,6 sehingga terjadi peningkatan. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan passing futsal pada siswa sebelum diberikan latihan Passing berubah adalah 7,8 sedangkan setelah diberikan latihan passing berubah nilai kemampuan passing futsal siswa adalah 9,8 sehingga terjadi peningkatan. Dari perhitungan statistik t hitung untuk latihan dan Passing tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5 % dari $d.b = (N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 24 dengan mean deviasi sebanyak 2,4. Dengan peningkatan presentase sebesar 33,33 %. Dari perhitungan statistik t hitung untuk latihan passing berubah = 10 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b=(N-1)=10-1=9$ diperoleh nilai tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $10 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 20 dengan mean deviasise banyak 2 dengan peningkatan presentase sebesar 25,64 %

Kata kunci : latihan erstruktur, passing, futsal

ABSTRACT

Based on the results of research and hypothesis testing, it is proven that the average difference in futsal passing ability scores for students before being given passing training remains 7.2. Meanwhile, after being given passing training, the passing ability value remained 9.6, so there was an increase. Meanwhile, based on the results of the hypothesis testers, it was proven that the average difference in futsal passing ability scores for students before being given the Passing training changed was 7.8. Meanwhile, after being given passing practice, the student's futsal passing ability value changed to 9.8, resulting in an increase. From the calculation of the calculated t statistic for training and passing, it remains = 21.81 using a significance level of 5% from $d.b = (N-1) = 10 - 1 = 9$, the t table value = 2.262. This means that the calculated t value is greater than the t table or $21.81 > 2.262$ or the increase between pre-test and post-test is 24 with a mean deviation of 2.4. With a percentage increase of 33.33%. From statistical calculations, t for passing practice changes = 10 using a significance level of 5% from $d.b = (N-1) = 10 - 1 = 9$, the t table value = 2.262. This means that the calculated t value is greater than t table or $10 > 2.262$ or the increase between pre-test and post-test is 20 with a mean deviation of 2 with a percentage increase of 25.64%

Keywords: structured training, passing, futsal

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 04 Juni 2024

Disetujui : 30 November 2024

Tersedia secara *Online* 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari lima orang pemain. Cara memainkan olahraga ini adalah dengan memasukkan bola ke arah gawang lawan untuk mendapatkan point agar mendapatkan kemenangan. Pada saat ini futsal di Indonesia sangat berkembang pesat pasalnya setiap instansi, sekolahan, dan universitas sudah memiliki tim futsal tetapi tidak tim putra saja dan tim putri juga dibentuk, banyak turnamen-turnamen digulirkan dengan berbagai kategori umum tanpa batasan umur untuk putri, antar instansi, antar sekolah dan antar mahasiswa putri bahkan yang sedang ramai bergulir pada saat ini yaitu Woman Pro Futsal League. Apalagi keberadaan futsal bukan lagi sebagai sebuah olahraga tetapi sudah berubah menjadi gaya hidup (life style). Futsal digemari berbagai kalangan anak kecil, remaja, maupun orang dewasa. Futsal menjadi pilihan alternatif untuk mengisi waktu luang atau melepas ketegangan dan stres akibat pekerjaan.

Passing merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah passing tersebut (Ramadhan, 2019). Banyaknya kesalahan yang dilakukan saat passing sangat merugikan tim dan akan selalu menjadi hambatan untuk membangun setiap serangan kelawan. Passing merupakan teknik olahfisik futsal yang menggunakan teknik tertentu untuk dapat memberikan bola kepada salah satu teman dalam satu tim, dibutuhkan operan yang akurat Mulyono (Nurhidayatim, 2019). Kemampuan mengoper atau passing juga akan menentukan kemampuan tim untuk menang dalam sebuah permainan (Fahrizqi, 2018). Selain itu, melalui keterampilan mengoper atau passing yang baik, akan tercipta kondisi permainan yang harmonis di antara kaki ke kaki. Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk passing atau mengoper bola. Passing yang baik, cermat, atau akurasi operan yang tepat akan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Fahrizqi, 2018). Didalam olahfisik futsal untuk mendapatkan sebuah kemenangan diperlukan kerjasama tim yang baik antar sesama pemain dengan cara melakukan passing yang memudahkan teman untuk menerimanya. Jadi prinsip passing bukan hanya untuk melewati lawan, tetapi untuk memberikan umpan ke teman dan untuk memulai strategi penyerangan. Ini merupakan langkah awal dalam menyusun strategi menyerang tim.

Olahraga futsal telah menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang populer di kalangan siswa SMA, termasuk di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Futsal, sebagai variasi dari sepak bola, membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi dan koordinasi yang baik, salah satunya adalah kemampuan passing. Kemampuan passing yang baik sangat penting dalam permainan futsal karena menentukan kelancaran permainan dan efektivitas serangan. Olahraga futsal telah menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang populer di kalangan siswa SMA, termasuk di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Futsal, sebagai variasi dari sepak bola, membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi dan koordinasi yang baik, salah satunya adalah kemampuan passing. Kemampuan passing yang baik sangat penting dalam permainan futsal karena menentukan kelancaran permainan dan efektivitas serangan. Namun, berdasarkan pengamatan awal dan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, ditemukan bahwa kemampuan passing siswa masih belum optimal. Beberapa siswa menunjukkan kesulitan dalam mengontrol dan mengarahkan bola dengan

tepat saat melakukan passing. Hal ini berdampak negatif pada kualitas permainan dan hasil pertandingan tim futsal sekolah.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing dalam futsal adalah melalui latihan terstruktur. Latihan terstruktur mengacu pada program latihan yang dirancang dengan baik, mencakup berbagai aspek teknik, fisik, dan mental, serta dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan. Melalui latihan terstruktur, diharapkan siswa dapat memperbaiki teknik passing mereka, meningkatkan koordinasi dan kerja sama tim, serta meningkatkan performa keseluruhan dalam permainan futsal (Ali, 2017; Iskandar & Santoso, 2018).

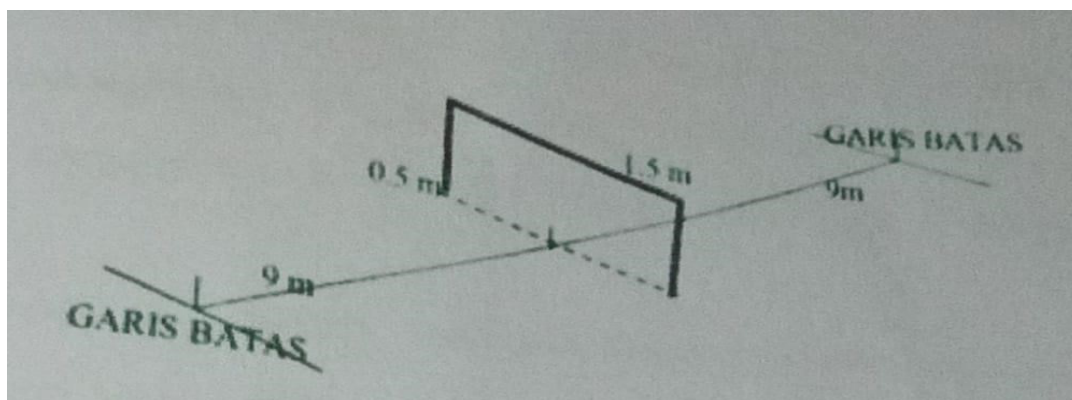
Penelitian mengenai pengaruh latihan terstruktur terhadap kemampuan passing dalam futsal masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks ekstrakurikuler di tingkat SMA. Nugroho (2016) menunjukkan bahwa latihan terstruktur efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, yang dapat diadaptasi untuk futsal. Setiawan dan Handayani (2019) juga menemukan bahwa metode latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan passing dalam permainan futsal. Wardani (2015) menekankan pentingnya program latihan yang terstruktur dalam mengembangkan keterampilan dasar futsal.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana latihan terstruktur dapat mempengaruhi kemampuan passing siswa dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis futsal di kalangan siswa.

METODE

Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Waktu dan Tempat Penelitian, Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Waktu penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan menurut pada bulan Oktober 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang berjumlah 20 pemain. Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalkan karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti akan mengambil sampel dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulan akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang di ambil dari populasi harus betul-betul representative. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Instrument tes yang digunakan adalah tes kemampuan *passing stoping*. Bola diletakkan dibelakang garis batas, testee berdiri dibelakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali perorang.



Gambar 3.1 Tes mengoper bola rendah
(sumber: Dica Febri Wardana, 2015: 33)

Setelah data *pretest* dan *posttest* terkumpul, digunakan untuk dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, sangat baik, baik, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan dalam tabel penelitian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang masuk diberikan skor 1. Sedangkan untuk tendangan yang gagal diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 10. Skor minimal dari sepuluh tendangan dapat di peroleh skor 0. Berikut tabel penelitian patokan yang digunakan.

Tabel 3.2 Penilaian Angka Patokan

Kelas Interval	Kategori
0-2	Sangat rendah
3-4	Rendah
5-6	Sedang
7-8	Baik
9-10	Sangat Baik
Total	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Persyaratan uji analisis data merupakan prosedur yang harus dilaksanakan dan dipenuhi, sehingga kesimpulan yang diambil dari hasil analisis yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya apabila syarat-syarat analisis telah dipenuhi. Persyaratan uji analisis data yang digunakan adalah uji normalitas. Uji Normalitas data yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $K-S > 0,05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $K-S < 0,05$ berarti distribusi data tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan akhir kemampuan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data latihan *Passing* tetap

KelompokData	Kolmogrov Smirnov	Sig	A	Kriteria
Tes Awal <i>Passing</i> futsal	0,837	0,486	0,05	Normal
Tes Akhir <i>Passing</i> futsal	0,806	0,534	0,05	Normal

Sumber : Data Uji Normalitas, (2023)

Tabel 4.6 Hasil uji normalitas data latihan *Passing* berubah

KelompokData	Kolmogrov Smirnov	Sig	A	Criteria
Tes Awal <i>Passing</i> futsal	0,607	0,855	0,05	Normal
Tes Akhir <i>Passing</i> utsal	0,893	0,403	0,05	Normal

Sumber:Data Uji Normalitas, (2023)

Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa nilai untuk tes awal kemampuan *passing* futsal untuk latihan *Passing* tetap dalam permainan futsal sebesar 0,837 dengan probabilitas 0,486 dan untuk tes awal kemampuan *passing* futsal untuk latihan *Passing* berubah dalam permainan futsal sebesar dengan 0,607 probabilitas 0,855. Pada tes akhir kemampuan *passing* dalam permainan futsal untuk latihan *Passing* tetap dengan nilai sebesar 0,806 dengan probabilitas 0,534 dan untuk tes akhir kemampuan *passing* futsal untuk latihan *Passing* berubah dengan nilai sebesar 0,893 dengan probabilitas 0,403. Kedua nilai probabilitas untuk masing-masing kelompok data lebih besar dari α 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusikan normal, sehingga analisis selanjutnya dapat digunakan uji normalitas data dengan uji t-tes.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *Passing* tetap dan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal pada siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan *Passing* tetap dan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, dari keseluruhan 20 siswa yang dijadikan sampel, 10 siswa yang dijadikan sampel latihan *Passing* tetap maka didapatkan jumlah keseluruhan tesakhir *passing* futsal adalah 9,6. Dan 10 siswi yang dijadikan sampel latihan *Passing* berubah maka didapatkan jumlah keseluruhan tesakhir kemampuan *passing* futsal adalah 9,8.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* tetap adalah 7,2 sedangkan setelah diberikan latihan *Passing* tetap nilai kemampuan *passing* adalah 9,6 sehingga terjadi peningkatan. Sedangkan berdasarkan hasil penguji hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* berubah adalah 7,8 sedangkan setelah diberikan latihan *Passing* berubah nilai kemampuan *passing* futsal siswa adalah 9,8 sehingga terjadi peningkatan.

Dari perhitungan statistic t hitung untuk latihan dan Passing tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai t tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 24 dengan mean deviasi sebanyak 2,4. Dengan peningkatan presentase sebesar 33,33%. Dari perhitungan statistik t hitung untuk latihan Passing berubah = 10 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai t tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $10 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 20 dengan mean deviasi sebanyak 2 dengan peningkatan presentase sebesar 25,64%

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan Passing tetap dengan latihan Passing berubah terhadap kemampuan passing permainan futsal siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan Passing tetap dengan latihan Passing berubah terhadap kemampuan passing permainan futsal siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

Hasil perhitungan uji t, dimana t hitung untuk latihan Passing tetap = 21,81 diperoleh t tabel = 2,262, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $21,81 > 2,262$ Pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $10 - 1 = 9$ atau peningkatan antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) 24 sedangkan hasil perhitungan uji t, dimana t hitung untuk latihan Passing berubah = 10 diperoleh t tabel = 2,262, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $10 > 2,262$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $10 - 1 = 9$ atau peningkatan antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah 20. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan latihan Passing tetap dengan latihan Passing berubah terhadap kemampuan passing permainan futsal siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong."

Berdasarkan hasil analisis bahwa latihan Passing tetap lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan Passing berubah terhadap kemampuan passing futsal karena latihan Passing tetap mempunyai t hitung lebih besar dari latihan Passing berubah t hitung yaitu 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai t tabel = 2,262 di bandingkan dengan latihan Passing berubah yang hanya mempunyai t hitung sebesar 10. Dengan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh t tabel = 2,262.

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan Passing tetap dan latihan Passing berubah, adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan Passing tetap dan latihan Passing berubah dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan passing futsal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan passing tetap dan latihan passing berubah. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok latihan passing tetap, menunjukkan hasil analisis data secara statistic diperoleh hasil t hitung untuk latihan passing tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N - 1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai t tabel = 2,262 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 24 dengan mean deviasi 2,4 dengan peningkatan presentase sebesar 33,33 %
- b. Dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan passing

berubah, menunjukkan hasil analisis data secara statistic diperoleh hasil t hitung untuk latihan passing berubah = 10 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b = (N - 1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai t tabel = 2,262 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $10 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 20 dengan mean deviasi 2. dengan peningkatan presentase sebesar 25,64 %

- c. Dengan demikian latihan terstruktur passing berpengaruh lebih baik terhadap kemampuan passing dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong..

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D. M, Saryono, & Yudanto. (2009). "Tes Ketrampilan Dasar Bermain Futsal." Jurnal IPTEK Olahraga. Vol. 11. No. 2. Hlm. 144- 156.
- Ali, M. N. (2017). Pengaruh Latihan Terstruktur terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 124-130.
- Fahrizqi, eko bagus. (2018). Hubungan Panjang Tungkai , Power Tungkai Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32–42.
- Iskandar, R., & Santoso, D. (2018). Implementasi Program Latihan Terstruktur dalam Meningkatkan Kemampuan Passing pada Tim Futsal Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 89-95.
- Nugroho, A. (2016). Efektivitas Latihan Terstruktur terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(3), 45-52.
- NURHIDAYATIM, M. (2019). Pengaruh Variasi Permainan Terhadap Hasil Passing Pada Siswa Ekstarkulikuler Futsal Di SMA Negeri 10 Pontianak Artikel. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng->
- Ramadhan, C. U. (2019). Model Pembelajaran Keterampilan Passing. 45–52. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1219>
- Reilly, T., & Gilbourne, D. (2003). Science and football: A review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 693-705.
- Setiawan, D., & Handayani, T. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 7(1), 101-110.
- Wardani, S. (2015). Pengaruh Program Latihan Terstruktur terhadap Keterampilan Dasar Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(4), 77-85.