

PENGARUH LATIHAN PASSING AKTIF SEGI TIGA DAN SEGI EMPAT TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING PADA PERMAINAN FUTSAL

Iman Hidayattulah ^{1*}, Risma ², Ruli Sugiawardana ³

^{1,2,3} Universitas Galuh, Jl. R. E. Martadinata No.150, Ciamis, Indonesia

Email Koresponden: imanhidayattulah_24@gmail.com ^{1*}

ABSTRACT

He aim of the research proposed by the author is to find out whether there is a significant influence of active triangle and quadrilateral passing exercises on improving the passing ability in futsal games of students who take part in extracurricular futsal at MTs Babakan. The method used in this research is the pre-experimental design research method. This research design uses a one group pretest-posttest research design. The population in this study were 16 male students who took part in extracurricular futsal in the MTs Babakan class. The sample in this study was 16 people. Based on the results of the analysis of the independent sample t test, the calculated t values < t table (1.761), these results indicate that the calculated t value is smaller than the t table. These results show that in the pretest results there is no significant difference in the passing ability in the futsal game of students who take part in the futsal extracurricular at MTs Babakan, and the results of the posttest differences also show t calculated values < t table (1.761).

Keywords: *Passing Ability, Triangle and Quadrilateral Active Passing Practice*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing aktif segitiga dan segiempat terhadap peningkatan kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pre-experimental design. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di kelas MTs Babakan yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang. Berdasarkan hasil analisis uji t independent sampel t test diperoleh nilai-nilai t hitung < t tabel (1,761), hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel. Hasil tersebut menunjukkan jika pada hasil prettest tidak ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan, dan hasil perbedaan posttest juga diperoleh nilai-nilai t hitung < t tabel (1,761).

Kata Kunci: Kemampuan Passing, Latihan Passing Aktif Segitiga Dan Segiempat

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan bola beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing lima orang pemain, bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mencegah gawang kebobolan. Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan usia karena dinilai menarik, cepat, dan mudah dimainkan di lapangan yang relatif kecil. Irawan (2009:8) menyatakan bahwa ukuran lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang sedikit membuat pergerakan bola dan pemain menjadi cepat, sehingga permainan menjadi lebih dinamis dan menghasilkan lebih banyak variasi gol dibanding sepak bola konvensional. Dalam permainan futsal, keberhasilan sebuah tim tidak hanya ditentukan oleh strategi, tetapi juga bergantung pada penguasaan teknik dasar oleh masing-masing pemain. Salah satu aspek penting yang sangat menentukan dalam permainan ini adalah penguasaan teknik passing atau mengumpan bola. Menurut Lhaksana (2012:29), teknik dasar dalam futsal meliputi passing, control, chipping, dribbling, dan shooting, dengan passing menjadi elemen kunci dalam membangun kerja sama tim dan menciptakan peluang mencetak gol.

Namun demikian, berdasarkan observasi peneliti terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan, ditemukan bahwa masih banyak kesalahan teknis yang dilakukan pemain saat melakukan passing. Kesalahan tersebut meliputi arah pandangan yang kurang tepat (lebih sering melihat bola daripada sasaran), posisi badan yang tidak mengarah ke teman satu tim, teknik perkenaan bola dengan kaki yang kurang tepat, serta kurang optimalnya ayunan kaki saat mengumpan. Bahkan, setelah melakukan passing, sebagian besar pemain cenderung pasif dan tidak melakukan pergerakan untuk membuka ruang atau mendukung serangan. Hal ini tentu berdampak pada kurang efektifnya strategi permainan tim secara keseluruhan. Dalam futsal modern, pemain dituntut untuk terus bergerak menciptakan ruang agar pola permainan menjadi dinamis dan terorganisir.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan latihan teknik passing yang tidak hanya berfokus pada akurasi, tetapi juga mendorong pemain untuk aktif bergerak setelah melakukan operan. Salah satu bentuk latihan yang relevan dengan kebutuhan tersebut adalah latihan passing aktif berbentuk segitiga dan segiempat. Latihan ini didesain menyerupai situasi nyata dalam pertandingan, di mana pemain secara bergantian melakukan passing dan berpindah tempat untuk membuka ruang. Latihan segitiga menekankan pola permainan tiga arah, yang sering muncul dalam permainan futsal, sementara latihan segiempat melibatkan empat pemain sesuai jumlah tim dalam satu permainan. Model latihan ini juga mendorong pemain untuk tidak hanya terampil dalam mengoper bola, tetapi juga berpikir taktis dalam menciptakan ruang permainan, baik di wilayah sendiri maupun wilayah lawan. Dengan demikian, latihan ini diharapkan dapat meningkatkan akurasi dan efisiensi passing sekaligus mengurangi kesalahan teknis yang sering terjadi dalam pertandingan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji "Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga dan Segiempat terhadap Peningkatan Kemampuan Passing pada Permainan Futsal".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2009:72) membagi jenis penelitian eksperimen berdasarkan desain menjadi empat jenis, yaitu "Pre-experimental design, true-experimental design, factorial design, dan quasi experimental design." Dari ke empat jenis desain penelitian tersebut, peneliti menggunakan jenis pendekatan berdasarkan desain pre-experimental design. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di kelas MTs Babakan yang berjumlah 16 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik total sampling yaitu 16 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan. Penulis dalam mengumpulkan data-data yang diperlukan untuk penelitiannya menggunakan alat ukur tes passing-stopping, alasan penulis menggunakan tes passing, karena tes tersebut merupakan tes untuk mengukur keterampilan passing-stopping dalam olahraga Futsal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnof. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Uji Normalitas Kemampuan Passing Pada Permainan Futsal

Variabel	Tes	Z	P	Keterangan
Passing Aktif	Tes Awal	0,609	0,853	Normal
Segitiga	Tes Akhir	0,398	0,997	Normal
Passing Aktif	Tes Awal	0,731	0,659	Normal
Segi empat	Tes Akhir	0,614	0,845	Normal

Berdasarkan data tersebut diketahui data-data kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan diperoleh $p > 0,05$. Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika F hitung $<$ F tabel test dinyatakan homogen, jika F hitung $>$ F tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas Kemampuan Passing Pada Permainan Futsal

Variabel	F hit	F tabel	Keterangan
Passing Aktif Segitiga	0,187	4,60	Homogen
Passing Aktif Segi empat	0,066	4,60	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan diperoleh nilai F hitung $<$ F tabel (4,60), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen. Paired sampel t test digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan passing aktif segitiga dan segiempat terhadap peningkatan kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis Keberpengaruh Antar Variabel

Variabel	t hit	t tabel	Keterangan
Passing Aktif Segitiga	17,102	2,36	Signifikan
Passing Aktif Segi empat	9,029	2,36	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji t pada latihan passing aktif segitiga diperoleh nilai thitung (17,102) $>$ t tabel (2,36), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, dengan demikian H_0 : di tolak dan H_a : diterima ,diartikan ada pengaruh latihan passing aktif segitiga terhadap kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan. Hasil pada latihan passing segiempat diperoleh nilai t hitung (9,029) $>$ t tabel (2,36), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, dengan demikian H_0 : di tolak dan H_a : di terima, diartikan ada pengaruh latihan passing segiempat terhadap kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan. Hasil uji-t independent sample t-test dapa dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Uji Hipotesis Perbedaan Antar Variabel

Variabel	t hit	t tabel	Sig.	Keterangan
Prettest (latihan passing aktif segitiga dan segiempat)	0.110	1,761	0.914	Signifikan
Posttest (latihan passing aktif segitiga dan segiempat)	1.612	1,761	0.129	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji t independent sampel t test diperoleh nilai-nilai t hitung < t tabel (1,761), hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel. Hasil tersebut menunjukkan jika pada hasil prettest tidak ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan, dan hasil perbedaan posttest juga diperoleh nilai-nilai t hitung < t tabel (1,761). Hasil tersebut menunjukkan jika pada hasil prettest tidak ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan antara latihan passing aktif segitiga dan segiempat. Perbedaan peningkatan anatar kedua latihan ditunjukkan dengan persentase peningkatan. Hasil peningkatan akurasi diperoleh bahwa persentase latihan passing aktif segitiga (23,34 %) mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan latihan passing aktif segiempat (14,36 %).

Berdasarkan hasil analisis uji t, diketahui bahwa latihan passing aktif segitiga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan, dengan nilai t hitung (17,102) > t tabel (2,36). Latihan ini menuntut pemain aktif dalam mengatur kecepatan dan arah operan pada sudut berbeda, serta melakukan rotasi pergerakan yang menstimulasi koordinasi dan kontrol bola yang lebih baik (Irawan, 2009). Sementara itu, latihan passing aktif segiempat juga menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai t hitung (9,029) > t tabel (2,36), meskipun peningkatannya lebih kecil. Latihan ini menekankan pengulangan passing, kontrol, dan pergerakan posisi secara berkelanjutan (Lhaksana, 2012). Berdasarkan hasil perbandingan, latihan segitiga memiliki peningkatan sebesar 23,34%, lebih tinggi dibandingkan segiempat sebesar 14,36%. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk dan dinamika latihan segitiga mendorong pemain untuk lebih aktif dan tepat dalam teknik passing, terutama karena variasi arah dan kecepatan bola yang lebih kompleks. Dengan demikian, kedua metode memberikan dampak positif, namun latihan passing aktif segitiga terbukti lebih efektif dalam meningkatkan akurasi dan penguasaan teknik passing futsal secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data analisis data yang penulis kemukakan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing aktif segitiga dan segiempat terhadap peningkatan kemampuan passing pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Irawan, Andri. 2006. Teknik Dasar Modern Futsal: Pena Kawan dan Amal.
-----, 2009. Teknik Dasar Modern Futsal: Pena Kawan dan Amal.
Iriyanto, Djoko, Pekik. 2002. Teori dan Metodologi Latihan Olahraga. Bandung: Pakar Raya.
Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.