

**PENERAPAN METODE LATIHAN PASSING AKTIF UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING PEMAIN FUTSAL
SMP NEGERI 14 LUBUKLINGGAU**

Asri Putra Sorita¹, Muhammad Supriyadi², Wawan Syafutra³

Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}

putraasri88@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan dasar *passing* melalui metode latihan *passing* aktif terhadap keterampilan dasar *passing* pemain futsal SMP Negeri 14 Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one groups pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMP Negeri 14 Lubuklinggau yang berjumlah 15 pemain. Instrumen untuk mengukur keterampilan *passing* yaitu *Test passing aktif*. Hasil penelitian ini menyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak berdasarkan hasil data thitung $8,071 <$ dan hasil data uji akhir adalah $t_{tabel} 2,145$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$), yang menunjukkan bahwa latihan metode *passing* aktif dapat meningkatkan keterampilan *passing* pemain futsal SMP Negeri 14 Lubuklinggau.

Kata kunci: Keterampilan, *Passing*, *Passing Aktif*

ABSTRACT

This research aims to determine the improvement of basic passing skills through active passing training methods on the basic passing skills of futsal players at SMP Negeri 14 Lubuklinggau. This research uses an experimental method with a "one group pretest-posttest design". The population in this study were futsal players at SMP Negeri 14 Lubuklinggau, totaling 15 players. The instrument for measuring passing skills is the active passing test. The results of this research state that H_a is accepted and H_0 is rejected based on the data results $t_{count} 8.071 <$ and the final test data results are $t_{table} 2.145$ ($t_{count} > t_{table}$), which shows that active passing method training can improve the passing skills of futsal players at SMP Negeri 14 Lubuklinggau.

Key words: active passing, passing, skill

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu permainan bola besar yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini futsal sangat berkembang, disukai dan yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Tidak mengiraukan jika permainan yang seperti sepak bola ini hanya berbeda dilakukan dalam ruangan ini hampir dimainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan. Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari karena cara bermainnya cukup sederhana hampir mirip seperti sepak bola hanya lapangan diperkecil sedangkan peraturannya tidak cukup sulit dan permainan tersebut enak dinikmati oleh penonton. Pertandingan olahraga yang menyajikan tontonan yang menarik sehingga banyak diminati masyarakat. Selanjutnya, adanya olahraga memberikan dampak dalam membantu perkembangan klub sekolah olahraga pusat kebugaran, dan perkumpulan olahraga kesehatan dan rekreasi.

Passing adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan, karena futsal merupakan permainan saling umpan sesama rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan sebuah peluang goal. Futsal membutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik, karena tim yang memiliki keterampilan bermain yang baik akan lebih banyak menguasai bola dan permainan. Perlu diketahui *passing* merupakan teknik dasar yang paling diutamakan dalam permainan futsal hal ini dikarenakan *passing* digunakan sebagai penghubung berjalannya taktik untuk terciptanya sebuah goal. Pentingnya akan penguasaan *passing* ini, diperlukan suatu metode latihan yang efektif guna menunjang peningkatan keterampilan dasar bermain futsal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penelitian diekstrakurikuler SMP Negeri 14 Lubuklinggau pada tanggal penelitian tertarik melakukan penelitian ini karena siswa disekolah SMP Negeri 14 Lubuklinggau masih belum memiliki akurasi *passing* aktif dalam kemampuan *passing* maka mereka cenderung melakukan kesalahan pada saat melakukan *passing* seperti bola tidak terarah jauh dari teman satu team, bola sering tertinggal karena pemain sudah berlari terlebih dahulu mengubah arah dengan cepat pada saat menerima bola sehingga bola dapat diambil oleh lawan, serta kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan yang disebabkan oleh kejenuhan program latihan yang dibuat oleh pelatihnya. Sehingga teknik dalam melakukan *passing* pemain futsal cenderung banyak membuat kesalahan dan pemain tidak bisa tepat memberikan umpan ke teman satu team. *passing* yang dilakukan siswa masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola dan beberapa siswa masih melakukan *passing* asal-asalan.

Hal ini dapat dilihat dari peneliti sebelumnya, penelitian Setiawan (2021), yang berjudul “Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan *Passing* Aktif”. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada pengaruh peningkatan *passing* pasif pada keterampilan *passing*. Senada dengan peneliti Nugraheningsih (2020), “Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga Dansegiempat Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Futsal Pada Ukm Universitas Mercu Buana Yogyakarta” Berdasarkan dengan penelitian tersebut peneliti mengetahui adanya pengaruh latihan *passing* aktif terhadap *passing*.

Berdasarkan uraian penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* aktif terhadap *passing*. Jadi penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Metode Latihan *Passing* Aktif Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Pemain Smp Negeri 14 Lubuklinggau”.

KAJIAN TEORI

Hakikat Keterampilan Dasar *Passing*

Keterampilan dasar *passing* merupakan salah satu faktor penting untuk tercapainya tujuan permainan, diperlukan suatu pemberian latihan efektif untuk menunjang keberhasilan dalam bermain futsal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas dari pemberian metode latihan *passing* pasif dan aktif terhadap keterampilan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal. Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar futsal *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. Futsal merupakan suatu permainan yang mengutamakan mengumpan pendek atau istilahnya *passing game*.

Olahraga futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda,

sehingga diperlukan konsentrasi dan intelegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012), bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap atlet melakukan gerakan kombinasi 12 tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Menurut Sarmiento (2016), analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian Eksperimen. Penelitian ini bertujuan Untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *passing aktif* terhadap peningkatan passing penguasaan bola (*passing*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretestposttest design*. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pakai Metode Permainan

Menggunakan metode permainan adalah suatu cara penyajian materi pelajaran melalui berbagai macam bentuk aktivitas permainan untuk menciptakan suasana menyenangkan, serius tetapi santai sehingga siswa akan belajar dengan gembira dengan metode ini bisa digunakan untuk melakukan permainan bola futsal dengan teknik *passing aktif*.

Tidak Memakai Metode Permainan

Sedangkan tidak memakai metode permainan, pemain akan sulit untuk melakukan permainan yang baik dan benar karena pemain tidak menggunakan metode permainan yang diterapkan oleh pelatihnya, sehingga pemain akan sulit untuk mengembangkan permainan yang sedang dilakukan karena pelatihnya tidak menerapkan metode permainan tersebut kepada pemainnya.



Keterangan:

PreTest : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan *passing aktif*

Post Test : tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

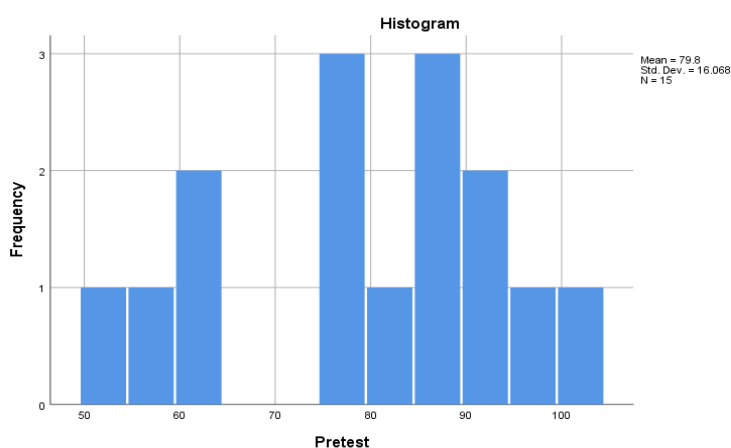
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

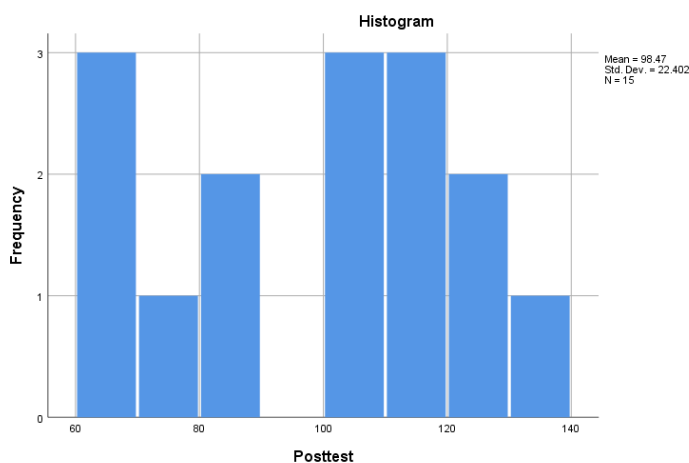
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 14 Lubuklinggau dengan siswa SMP Negeri 14 Lubuklinggau sebagai sampel dalam penelitian ini. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti bertindak sebagai pengajar. Sebelum melakukan

penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba instrumen yang dilakukan untuk melihat kualitas dari setiap siswa yang melakukan *passing* yang akan di lakukan oleh peneliti terhadap sampel. Uji coba instrumen dilakukan peneliti dengan 10 menit *passing* dilakukan dengan latihan *passing aktif* mengambil nilai dari masing-masing latihan *passing aktif*. Selanjutnya hasil uji coba instrumen dianalisis guna mengetahui tingkat validitas. Berdasarkan uji coba yang didapatkan 15 siswa yang valid dalam hasil kemampuan *passing aktif*.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan SPSS 25 *statistic* Uji statistik deskriptif adalah kegiatan pengumpulan, pengelompokan, pengolahan, penganalisisan dan penyajian data penelitian pada satu kelompok sampel penelitian. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *passing* pemain futsal SMP Negeri 14 Lubuklinggau.



Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi (*Pre-Test*)



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi (*Post-Test*)

Tabel 1. Hasil Pengujian perbedaan rata-rata SPSS Pre Test dan Post Test *passing* futsal

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	79.80	15	16.068	4.149

Posttest	98.47	15	22.402	5.784
----------	-------	----	--------	-------

Berdasarkan tabel diatas untuk nilai *pretest* diperoleh mean sebesar 79,80 sedangkan untuk nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 98,47. Jumlah atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 15 orang atlet. Untuk nilai *std. deviation* (standar deviasi) pada *pretest* sebesar 16.088 dan *posttest* sebesar 22,402.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data *posttest* terdapat peningkatan., diketahui nilai mean “*paired differences*” adalah sebesar 18,667. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil pukulan *passing posttest* yaitu $78,80 - 98,47 = 18,667$ dan selisih perbedaan tersebut antara 13,706 sampai 23,627 (*95% confidence interval of the diffence lower dan upper*). Nilai t hitung untuk hasil *passing* pemain futsal adalah 8,071 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (*2-tailed*) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *passing* pemain futsal SMP Negeri 14 Lubuklingau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing aktif* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pemain futsal SMP Negeri 14 Lubuklingau

DAFTAR PUSTAKA

- Almas Sulaiman Rizqoni (2016) Ketepatan Passing Melambung Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 2 Kec. Merawang Kab. Bangka. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bompa, O.T & Haff. G.G. (2010). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Heza, F. N. (2020). *Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*,
- Hamalik, Oemar. (2018). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*.
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). *Pengaruh pelatihan plyometric depth jump10 repetisi 3 set terhadap peningkatan*
- Ismoyo, F. 2014. “Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tradadi Kelompok Umue 11-12 Tahun”. Skripsi Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Futsal: Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion (Penebar Swadaya Group). Jakarta.
- Marhaendro, A. S. D., & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). *Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakulikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi*.
- Mu’ayati, r., & Margunani. (2014). *Pengaruh praktik kerja industri (prakerin), penguasaan mata diklat produktif akuntansi dan minat kerja siswa terhadap kesiapan menghadapi dunia kerja siswa smk program keahlian akuntansi di smk n 1 salatiga tahun ajaran 2013/2014*.

- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*,
- Nugraheningsih, Ginanjar and Sari, Asna Syafitri (2020) *Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrik Dan Rasio Anthropometrik Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta*
- Sarmento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The transition from match analysis to intervention: Optimising the coaching process in elite futsal.
- Sera, N. D., Mark, L. W., & Aron, J. M. (2011). Time-Motion Analysis Of International and National Level Futsal. *Journal of Strength and Conditioning Research*,
- Subagyo Irianto, (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Slameto. (2013). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi.
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*,
- Wildan Arif Setiawan, Rifqi Festiawan, Fuad Noor Heza, Indra Jati Kusuma, Rohman Hidayat, Moch Fath Khurrohman. 2021. Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif.