

Latihan Passing Target Menggunakan Kaki Bagian Dalam Untuk Meningkatkan Teknik Passing Futsal

Mochammad Hasan Ajhari *, Ahmad Alwi Nurudin, Wening Nugraheni

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author: hasanazhari005@gmail.com

Abstract

In futsal, it is very important for players to master the technique of passing. If you have a good passing technique, a futsal player will be able to master other techniques. The participants of the futsal extracurricular activity at SMK IT Al Junaediyah in passing the target ball were not right on target. So this study aims to determine the Passing Target at the futsal extracurricular at SMK IT Al Junaediyah. This study used a quantitative method (Pretest-Posttest Group Design). The population of this research is 10 members of the futsal extracurricular activity at SMK IT Al Junaediyah. The sample consists of 10 people using saturated sampling technique, which is a technique in which all members of the population are sampled. The instruments used are (1) training program, (2) target passing test. The results of this study have a significant effect, it can be seen from the paired sample t test obtained a significant passing target value of 0.000 with a significance level <0.05 , so it can be concluded in this study that there is an influence of target passing training on futsal passing techniques in extracurriculars at SMK IT Al Junaediyah and has a percentage increase of 19%. The conclusion of this study is that target passing exercises using the lower leg can improve futsal passing techniques.

Keywords: Passing Targets; futsal; inner leg

Abstrak

Dalam permainan futsal, teknik Passing sangat penting dikuasai pemain dengan baik. Jika mempunyai teknik passing yang bagus maka teknik teknik yang lain pun akan bisa di kuasai oleh seorang pemain futsal. Peserta ekstrakurikuler futsal SMK IT Al Junaediyah dalam melakukan passing target bola tidak tepat pada sasarannya. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Passing Target pada ekstrakurikuler futsal SMK IT Al Junaediyah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (*Pretest-Posttest Group Design*). Populasi penelitian anggota ekstrakurikuler futsal SMK IT Al Junaediyah yang berjumlah 10 orang. Sampel berjumlah 10 orang dengan pengambilan teknik sampel jenuh, yaitu teknik yang dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan yaitu (1) program latihan, (2) tes passing target. Hasil penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan, terlihat dari uji paired sample t test diperoleh nilai signifikan passing target 0,000 dengan taraf signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini adanya pengaruh latihan passing target terhadap teknik passing futsal pada ekstrakurikuler SMK IT Al Junaediyah dan mempunyai peningkatan persentase 19%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam dapat meningkatkan teknik passing futsal.

Kata Kunci: Passing Target; futsal; kaki bagian dalam

Article History:

Received 2023-06-06

Revised 2023-07-14

Accepted 2023-08-05

DOI:

10.31949/educatio.v9i3.5564

PENDAHULUAN

Olahraga bisa membuat hidup sehat apalagi dalam olahraga bisa menghilangkan kejenuhan, terhindar dari penyakit dan berolahraga pun bisa meringankan stress seperti jika seseorang mempunyai masalah dengan berolahraga bisa menghilangkan pikiran beban masalah tersebut dan saat ini banyak masyarakat Indonesia yang menjadikan olahraga sebagai cita-cita untuk meraih prestasi dan menjadi atlet demi masa depan mereka, seperti cabang futsal yang dimana futsal saat ini berkembang pesat dikalangan masyarakat yang zaman sekarang di Indonesia banyak sekali yang suka dengan olahraga futsal baik itu perempuan ataupun laki-laki.

Futsal merupakan salah satu cabang dari sekian banyak olahraga yang diminati oleh masyarakat saat ini selain sepakbola (Sánchez-Sánchez et al, 2018; Setiawan et al., 2021). Tujuan dari permainan futsal adalah untuk menciptakan peluang dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan (Fitranto & Budiawan, 2019).

Dari semua teknik dasar futsal, teknik *Passing* harus dikuasai seorang pemain futsal dengan baik. Jika mempunyai teknik *passing* yang bagus maka teknik teknik yang lain pun akan bisa di kuasai oleh seorang pemain futsal. *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Haris et al., 2020). *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Teknik dasar *passing* harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain karena merupakan teknik dasar yang penting. *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 gol (Naser et al, 2017; Setiawan et al., 2021). Di dalam permainan futsal teknik *passing* salah satu yang harus dikuasai atau dimiliki seorang pemain futsal yaitu teknik dasar *passing*. *Passing* sangatlah penting bagi seorang pemain memiliki *passing* baik untuk mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tepat agar permainan bisa menarik. Untuk itu permainan futsal tidak akan efektif apabila pemain tidak memiliki kemampuan *Passing* yang baik (Husyaeri et al, 2022). Tidak hanya kemampuan tekniknya saja yang harus bagus, namun kemampuan taktik *Skill* yang bagus juga akan menyempurnakan keterampilan *Passing*.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak digandrungi di semua kalangan, baik anak-anak, remaja mau pun dewasa sehingga banyak ditemukan klub-klub futsal. Di sekolah, futsal dimainkan melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan bakat dan hobi para siswanya terhadap olahraga ini. SMK IT Al Junaediyah merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler futsal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa dalam ekstrakurikuler di sekolah ini ada permasalahan mengenai *passing* nya yang masih tidak target mengenai sasaran yang di tuju pada saat melakukan permainan. Adapun faktor penyebab yang membuat *passing* nya masih tidak tepat dan tidak terarah karena kurangnya latihan. Oleh karenanya, pelatih ekstrakurikuler perlu memberikan latihan khusus agar kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal dapat meningkat.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* adalah dengan latihan *passing* target. Latihan target merupakan salah satu solusi yang bisa di berikan agar latihan bisa terbentuk dengan mudah dan merupakan pola latihan yang tepat dengan berbagai arah, baik dari samping kanan maupun tengah dan samping kiri dengan berbagai cara, ketika cara tersebut dilakukan bisa meningkatkan kemampuan *passing*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode kuantitatif adalah metode yang disebut dengan positivisik karena berlandaskan pada filsafat positivisme selain itu metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris,objectif, terukut, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2017).

$$O_1 \times O_2$$

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

O_1 : nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O_2 : nilai posttest(setelah diberi perlakuan)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi yang digunakan penelitian ini yaitu siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK IT Al Junaediyah dengan berjumlah 10 siswa.

Setelah mendapatkan data penelitian, kemudian dilakukan teknik analisis data menggunakan SPSS 25 dengan menghitung nilai rata-rata dan standar deviasi yaitu dengan analisis deskriptif data. Dilanjutkan dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis menggunakan uji *t paired sample test* dan menghitung berapa persentase peningkatan *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian dilakukan uji deskriptif data terlebih dahulu sebelum dilanjutkan dengan uji prasyarat analisis.

Tabel 1. Deskriptif Data *Pretest* dan *Post-test* Passing Target

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest Passing Target</i>	10	25	30	27,80	1,549
<i>Posttest Passing Target</i>	10	32	34	33,10	0,738

Dari tabel 1 dapat diketahui jumlah nilai *pretest* passing target pada ekstrakurikuler futsal dari jumlah sampel 10, yaitu jumlah minimum 25, jumlah maximum 30 dengan rata-rata berada 27,80 dan SD 1,549. Pada data *posttest* passing target, dari jumlah sampel 10, yaitu jumlah minimum 32, jumlah maximum 34 dengan rata-rata berada 33,10 dan SD 0,738.

Tabel 2. Uji Normalitas *Pretest* Passing Target

Kelas	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest Passing Target</i>	,181	10	,668
<i>Posttest Passing Target</i>	,254	10	,036

Berdasarkan hasil uji normalitas pada *pretest* passing target diperoleh nilai *statistic* / *Lhitung* = 0,181 tes awal ini lebih kecil dari taraf signifikan (*Sig*) 0,05 yaitu *Ltabel* = 0,258. Pada data *posttest* diperoleh nilai *statistic* / *Lhitung* = 0,254 data hasil *posttest* ini lebih kecil dari taraf signifikan (*Sig*) 0,05 yaitu *Ltabel* = 0,258.

Tabel 3. Uji Homogenitas Passing Target

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
,705	1	18	,032

Berdasarkan tabel 3 memperoleh nilai (*Sig*) sebesar 0,32 dari hasil tersebut melebihi nilai taraf signifikansi yaitu 0,05

Tabel 4. Uji T *Pretest* dan *Posttest* Passing Target

	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (1-tailed)</i>
<i>Pretest Passing Target - Posttest Passing Target</i>	-5,300	,949	-17,667	9	,000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis signifikansi (1-tailed) Passing Target memperoleh nilai 0,000 dari taraf yang sudah ditetapkan yaitu 0,05 maka nilai tersebut lebih kecil. Dengan demikian *H0* ditolak dan *H1* diterima.

Tabel 5. Persentasi Peningkatan Kelincahan Passing Target

N	Mean Pretest	Mean Posttest	Persentasi Peningkatan
10	27,80	33,10	19%

Tabel 5 maka dengan treatment passing diamond, passing berpasangan dan passing triangle terdapat peningkatan pada passing target sebesar 19%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di jelaskan peneliti dapat di simpulkan bawah peserta ekstrakurikuler futsal SMK IT Al Junaediyah dari data tes awal/pretest memiliki kategori kurang pada passing target sedangkan dengan data tabel tes akhir/posttest yang telah di berikan treatment memiliki kategori baik dan cukup, selanjutnya setelah mendapatkan data pretest dan posttest akan di uji normalitas yang di mana hasil pretest passing target memiliki nilai statistic/ Lhitung = 0,181 sedangkan nilai pada posttest.

Passing target dengan nilai statistic/ Lhitung = 0,254 maka dari kedua data pretest dan posttest lebih kecil dari taraf (Sig) 0,05 yaitu Ltabel = 0,258 sehingga data pretest dan posttest berdistribusi normal jika data sudah di ketahui berdistribusi normal maka peneliti akan melakukan uji homogenitas untuk mengetahui data tersebut homogen atau tidak. Hasil data nilai signifikan yang di peroleh passing target 0,32 data (homogen) karena data tersebut signifikan (Sig) > 0,05. Selanjutnya peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan ujian t yang di mana hasil analisis yaitu 0,000 maka terdapat pengaruh yang signifikan pada passing target karena nilai yang di peroleh lebih kecil dari taraf signifikasi yang sudah di tetapkan yaitu 0,05 dengan demikian H0 di tolak dan H1 di terima. Berdasarkan pembahasan yang telah di jelaskan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa passing target berpengaruh terhadap teknik passing futsal pada ekstrakurikuler futsal SMK IT Al Junaediyah dengan hasil mean pretest 27,80 dan mean posttest 33,10 sehingga persentase peningkatan 19%

Passing adalah salah satu teknik yang paling penting dalam permainan futsal, karena saling umpan sesama rekan satu tim secara cepat dapat menciptakan sebuah peluang gol (Setiawan et al., 2021). Untuk melakukan passing yang baik, membutuhkan konsentrasi dan akurasi yang baik agar tepat sasaran atau mengenai target sasaran yang kita tuju. Dengan *passing* yang baik, bola pun tidak akan mudah direbut lawan. *Passing* ini sangat penting untuk di kuasai oleh seorang pemain karena jika mempunyai *passing* yang bagus akan mudah untuk mencetak gol ke arah gawang lawan. Dalam penelitian ini membuktikan latihan *Passing* target dapat meningkatkan kemampuan *passing* atlet futsal. Latihan target membantu meningkatkan akurasi passing pemain (Huda et al, 2021; Munar & Saputra, 2020). Dengan fokus pada sasaran atau target yang ditentukan, pemain akan belajar mengontrol kekuatan dan arah umpan mereka dengan lebih baik (Fadhli, 2023). Latihan ini memungkinkan pemain untuk mengasah kemampuan teknik mereka sehingga bola dapat mencapai tujuan dengan tepat. Latihan target juga membantu meningkatkan kemampuan visual pemain dalam membaca situasi permainan. Dengan melatih pemain untuk mengarahkan umpan ke target tertentu, mereka akan belajar untuk melihat ruang kosong, mengidentifikasi posisi rekan setim, dan memprediksi pergerakan lawan. Ini akan membantu pemain mengembangkan insting dalam memberikan umpan yang efektif. Latihan target memaksa pemain untuk mengambil keputusan cepat (Armando, 2020). Mereka harus memilih target yang tepat dan merespons dengan cepat dalam situasi yang terus berubah. Latihan ini membantu meningkatkan kecepatan berpikir dan kecepatan reaksi pemain, yang penting dalam permainan yang cepat seperti futsal. Latihan target juga membantu meningkatkan ketepatan umpan jarak jauh. Dengan mempraktikkan melewati bola ke target yang berjarak lebih jauh, pemain akan mengembangkan kekuatan dan teknik yang diperlukan untuk mengatasi jarak tersebut. Ini akan membantu mereka memberikan umpan yang lebih akurat dan efektif dalam permainan sesungguhnya.

Dengan adanya *passing* target ini untuk bisa mengetahui kemampuan seseorang untuk melihat apakah *passing* nya tepat mengenai sasaran apa tidak dan dalam passing target. Keakuratan atau ketepatan passing adalah kunci untuk operan bola yang bagus (Oktavia & Hariyanto, 2017). Maka dari itu seorang calon atlet futsal sangatlah penting untuk menguasai dan mempelajari teknik dasar passing karena jika seseorang atlet futsal bisa menguasai teknik dasar passing yang bagus maka akan mudah untuk menguasai teknik teknik yang lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilaksanakan oleh peneliti maka dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing target terhadap teknik passing futsal di SMK IT Al Junaediyah dengan persentasi peningkatan yaitu 19%. Dengan mengintegrasikan latihan target dalam latihan rutin, pemain dapat meningkatkan kemampuan passing bola futsal secara signifikan. Latihan yang konsisten, disiplin, dan fokus pada teknik dan akurasi akan membantu menjadi pemain yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Armando, L. A. (2020). *Pengaruh Latihan Menendang Bola Ke Target Dari Berbagai Jarak Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Rahmat Fadhli, E. M. (Ed.). (2023). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Indonesia Emas Group.
- Fitianto, N., & Budiawan, R. (2019). Analisis menyerang timnas futsal putri Indonesia pada piala AFF women futsal Championship tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 23-31.
- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmara, D. S. (2020). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Sport Science and Health*, 2(2), 105–113.
- Huda, M. K., Santoso, N. P. B., & Muryadi, A. D. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Dan Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Putra Mojosoong Club Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 24-34.
- Husyaeri, E., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521-525.
- Munali, M., Triansyah, A., & Bafadal, M. F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Hasil Shooting Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(11).
- Munar, H., & Saputra, A. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Target Passing Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Tim Sepakbola SMP Negeri 13 Muaro Jambi* (Doctoral dissertation, FKIP).
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Futsal. *JPJOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 30–41. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.249>
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066>
- Sánchez-Sánchez, J., Bishop, D., García-Unanue, J., Ubago-Guisado, E., Hernando, E., López-Fernández, J., ... & Gallardo, L. (2018). Effect of a Repeated Sprint Ability test on the muscle contractile properties in elite futsal players. *Scientific Reports*, 8(1), 17284.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.