



# Upaya Peningkatan Kualitas Passing Dalam Olahraga Futsal Melalui Permainan 1 dan 2

Muhammad Junaidi\*, Yuskhil Mushofi, Ahmad Junaidi, Winarno, Laila Nur Rohmah, Luthfie Lufthansa

Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

## \*Corresponding Author:

[jhunamuhammad10@gmail.com](mailto:jhunamuhammad10@gmail.com)

## Article History:

Received 2024-01-21

Revised 2024-06-13

Accepted 2024-06-23

## Keywords:

Passing; Futsal; Games 1 and 2.

## Kata Kunci:

Passing; Futsal; Permainan 1 dan 2.

## Abstract

*This study aims to improve the quality of passing skills in futsal through 1 and 2 passing game exercises. The research employs action research methodology, involving 17 students participating in futsal extracurricular activities as the sample. Passing tests were conducted before the intervention (pre-test) and at the end of each cycle to measure the progress in passing skills. Pre-test results showed that only 41.1% of the players achieved mastery, while 58.9% did not. After implementing the 1 and 2 passing game exercises in the first cycle, the mastery percentage increased to 52.9%. In the second cycle, all players achieved mastery with a 100% success rate, showing an improvement of 47.1% compared to the first cycle. Reflections from the first cycle indicated that players' passing skills improved, they were more active in trying, and more confident. The second cycle demonstrated higher effectiveness of this training method, with all players achieving mastery. In conclusion, the 1 and 2 passing game exercises proved effective in enhancing futsal players' passing skills. Recommendations are provided for futsal coaches and players to implement this training method to achieve better passing skills. This research contributes to the development of fundamental futsal techniques through well-structured and continuous training.*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas keterampilan passing dalam olahraga futsal melalui latihan permainan 1 dan 2. Penelitian menggunakan metode penelitian tindakan (action research) dengan melibatkan 17 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebagai sampel. Tes passing dilakukan sebelum tindakan (pre-test) dan pada setiap akhir siklus untuk mengukur perkembangan kemampuan passing. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 41,1% dari pemain yang mencapai ketuntasan, sementara 58,9% belum tuntas. Setelah penerapan latihan permainan 1 dan 2 pada siklus pertama, persentase ketuntasan meningkat menjadi 52,9%. Pada siklus kedua, seluruh pemain mencapai ketuntasan dengan persentase 100%, menunjukkan peningkatan sebesar 47,1% dibandingkan siklus pertama. Refleksi dari siklus pertama menunjukkan bahwa keterampilan passing pemain meningkat, mereka lebih aktif mencoba, dan lebih percaya diri. Siklus kedua memperlihatkan efektivitas yang lebih tinggi dari latihan ini, dengan seluruh pemain mencapai ketuntasan. Kesimpulannya, latihan passing dengan metode permainan 1 dan 2 terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing pemain futsal. Rekomendasi diberikan kepada pelatih dan pemain futsal untuk mengimplementasikan metode latihan ini guna mencapai hasil yang lebih baik dalam keterampilan passing. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teknik dasar futsal yang lebih baik melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan.

## PENDAHULUAN

Pada dunia olahraga terdapat banyak jenis olahraga dimana dapat dilakukan bagi semua golongan baik itu yang bersifat individu maupun berkelompok salah satunya yakni olahraga futsal. Futsal yakni sebuah permainan bola dimana dimainkan dua tim yang mana disetiap tim terdiri atas lima orang pemain utama dalam menguasai dan merebut bola dengan tujuan yaitu dapat memasukkan bola ke daerah gawang (Istighfar, 2020) (Ardiyanto, 2021). Olahraga ini apabila dijadikan olahraga prestasi tentunya memerlukan sebuah membutuhkan sebuah perancangan jangka pendek hingga jangka panjang



baik dari pemain, pelatih maupun pemerintah terhadap penjurangan atlet yang berbakat melalui sebuah kompetisi (Hidayat, 2020).

Selain itu, tentunya kondisi fisik serta keterampilan berbagai teknik dasar futsal merupakan salah satu prasyarat utama dalam upaya meningkatkan kualitas pemain itu sendiri (Pratama, 2020). Pada olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar yang meliputi *passing*, *controlling*, *dribbling* hingga *shooting* (Festiawan, 2019), yang mana teknik tersebut menunjang keberhasilan pada berjalannya sebuah tujuan permainan (Naser, 2017). Sementara itu, futsal sendiri memiliki teknik yang wajib dikuasai oleh semua pemain yaitu mengumpan atau *passing* sesama rekan satu tim dalam upaya menguasai bola hingga melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan (Ardiyanto, 2021) (Ardiyanto, 2021) (Mashud, 2019). Keterampilan teknik *passing* harus terus diasah dengan memberikan sebuah latihan yang efektif untuk memberikan sebuah hasil permainan yang diinginkan (Setiawan, 2021) (Fahrizqi, 2018). Tanpa adanya keterampilan *passing* yang baik, maka permainan tidak dapat berjalan dengan baik serta akan berpengaruh pada hasil permainan (Oktavia, 2017). Maka dari itu, diperlukan latihan yang tepat serta terprogram secara berkelanjutan demi mencapai sebuah tujuan bersama.

Latihan yaitu berupa aktivitas yang dijalani bagi seseorang dengan harapan dapat memberikan dampak serta meningkatkan keterampilan yang dimilikinya (Suganda, 2017) (Festiawan, 2019). Dengan semakin sering melaksanakan latihan yang tepat, maka dapat berdampak bagus pada keterampilannya. Metode latihan *passing* 1 dan 2 merupakan salah satu cara yang cukup efektif baik secara taktik maupun strategi dalam menangani permasalahan keterampilan *passing* pada permainan futsal untuk memecahkan permasalahan keterampilan bermain futsal (Festiawan, 2019) (Muzaffar, 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas serta pentingnya keterampilan *passing* yang wajib dikuasai oleh semua pemain pada permainan futsal, maka dalam hal ini peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas *passing* dalam olahraga futsal melalui permainan 1 dan 2. Dengan ini, harapannya dengan hasil penelitian dapat memberikan sebuah kontribusi bagi para pelaku olahraga futsal mulai dari pemain, pelatih, pemerintah maupun elemen-elemen yang berkesinambungan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan penelitian tindakan (*action research*). Menurut (Arikunto, 2016) berpendapat bahwasanya penelitian ini ialah sebuah penelitian dilakukan oleh guru dengan harapan dapat meningkatkan kualitas sebuah pembelajaran maupun latihan. Penelitian tindakan ini berbentuk siklus dengan melaksanakan refleksi hingga dapat menyimpulkan suatu masalah yang menjadi hambatan pada proses pembelajaran. Adapun populasi dan sampel pada penelitian ini yakni siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berjumlah 17 pemain dengan ketentuan ketuntasan hasil belajar jika pemain dikatakan tuntas apabila mendapatkan Nilai Akhir (NA) dengan nilai  $\geq$  KKM (75). Adapun pada tahap analisis data yang didapatkan dari hasil sebuah tes, maka menggunakan norma penilaian sebagai mana disajikan di tabel 1.

Tabel 1. Norma Penilaian

Skor	Klasifikasi
81-100	Baik Sekali
61-80	Baik
41-60	Sedang
21-40	Kurang
0-20	Kurang Sekali

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas passing dalam olahraga futsal melalui permainan 1 dan 2. Data penelitian diperoleh melalui tes passing dalam permainan futsal. Tes passing ini dilakukan sebelum tindakan dan juga dilakukan di setiap akhir siklus, untuk mengetahui perkembangan kemampuan passing responden. Untuk hasil tes sebelum tindakan (pre-test), data dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Hasil Tes Pra-Siklus

Ketuntasan	Jumlah	Presentase
Tuntas	7	41,1%
Belum Tuntas	10	58,9%
Jumlah	17	100%

Dari hasil pada data 2, didapati bahwa hasil para pemain yang mendapatkan nilai tuntas yakni sebesar 41,1% yang berjumlah 7 pemain, sedangkan yang mendapatkan nilai belum tuntas sebesar 58,9% yang berjumlah 10 pemain. Dimana hasil ini merupakan masih jauh dari norma keberhasilan KKM minimum 75%. Dengan hasil ini menandakan bahwa adanya masalah terkait hasil belajar keterampilan *passing* pada olahraga futsal. Maka dari itu, peneliti memberikan sebuah alternatif latihan permainan *passing* 1 dan 2 dalam menjadikan sebuah latihan yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan para pemain.

### Siklus Satu

Data hasil tes kemampuan passing setelah siklus I disajikan di tabel 3.

Tabel 3. Siklus I

Ketuntasan	Total	Presentase
Tuntas	9	52,9 %
Belum Tuntas	8	47,1 %
Total	17	100 %

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwasanya pemain mendapatkan hasil ketuntasan yaitu sebesar 52,9% atau sebanyak 9 pemain, sedangkan yang mendapatkan nilai belum tuntas yakni sebesar 47,1% atau sebanyak 8 pemain. Maka dari itu, terlihat bahwasanya adanya peningkatan hasil keterampilan *passing* para pemain futsal setelah diberikan latihan *passing* permainan 1 dan 2 walaupun masih terdapat beberapa pemain yang termasuk kategori belum tuntas. Walaupun demikian, tentu pencapaian ini masih belum mencapai 75% dari total keseluruhan siswa. Guna perbaikan berikutnya dilaksanakan siklus 2 dengan harapan mendapatkan hasil yang baik lagi.

Pada siklus 1 ini, refleksi yang didapatkan yaitu 1) Keterampilan para pemain tentang teknik *passing* dalam futsal menjadi lebih baik lagi. 2) Pemain lebih cenderung lebih aktif dalam mencoba, serta 3) Para pemain merasa lebih percaya diri dalam melaksanakan *passing*. Meskipun dampak hasil latihan itu baik, akan tetapi hasil keterampilan belum sesuai indikator keberhasilan yakni minimal 75% dan perlu adanya siklus kedua.

### Siklus Dua

Data hasil tes kemampuan passing setelah siklus II disajikan di tabel 4. Berdasarkan hasil pada tabel 4, menandakan bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan secara signifikan pada keterampilan *passing* dalam Siklus II ini yakni seluruh pemain atau 100% mendapatkan hasil tuntas serta tidak ada

pemain yang mendapatkan hasil belum tuntas. Jika dibandingkan pada siklus I dengan persentase ketuntasan sebesar 52,9% dengan siklus II dengan persentase ketuntasan 100%, maka terdapat peningkatan sebesar 47,1% pada keterampilan *passing* dengan latihan permainan 1 dan 2 dikatakan berhasil. Sedangkan refleksi pada siklus II ini yakni latihan *passing* menggunakan permainan 1 dan 2 menjadi lebih efektif hingga menjadikan para pemain lebih bersemangat hingga keterampilan *passing* mereka menjadi lebih baik lagi,

Tabel 4. Siklus II

Ketuntasan	Jumlah	Presentase
Tuntas	17	100%
Belum Tuntas	-	-
Jumlah	17	100%

Olahraga yakni berupa aktivitas fisik yang mana dilaksanakan secara rutin dengan tujuan menjaga kesehatan tubuh, kesehatan mental serta rekreasi (Astuti, 2019) (Putra, 2022). Pendidikan jasmani (penjas) yakni sebuah bagian yang tidak dipisahkan dari pendidikan dimana dampak dari penjas yaitu sangat berpengaruh pada keterampilan gerak, pengetahuan hingga perilaku seseorang dalam upaya mencapai tujuan penjas dengan aktivitas fisik (Yudiwinata, 2014) (Annisa, 2019).

Dalam olahraga futsal memerlukan sebuah keterampilan teknik dengan baik, dengan memiliki keterampilan yang baik maka akan lebih menunjang dalam mencapai sebuah tujuan permainan yang diharapkan serta dapat meningkatkan kualitas keterampilan seorang pemain itu sendiri. Perlu adanya sebuah terobosan dalam menunjang keterampilan bermain futsal diantaranya yakni sebuah latihan yang tepat serta terprogram dengan baik, prasarana dan sarana yang memadai, penjurangan bakat, pendampingan bakat, kompetisi yang baik dan sebagainya.

Dalam olahraga futsal memerlukan sebuah strategi yang baik, kecepatan, daya tahan hingga teknik dasar yang baik pula. Keterampilan mengumpan atau *passing* yakni sebuah penghubung antar pemain dalam satu tim untuk melakukan sebuah serangan ke lawan. Teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal yakni teknik *passing* (Sugandi, 2020). Dalam meningkatkan keterampilan *passing* tentunya perlu penerapan metode dalam latihan, supaya bisa berdampak secara signifikan (Sugandi, 2020). Apabila dalam permainan sebuah tim sering melakukan kesalahan *passing*, maka secara tidak langsung tim tersebut akan lebih sering kehilangan bola dalam permainan (Ardiyanto, 2021). Dengan akan sangat pentingnya keterampilan *passing* ini, maka dibutuhkan sebuah latihan yang efektif dalam menunjang peningkatan keterampilan dasar bermain futsal (Ledynak, 2019). Maka dari itu, dalam upaya memperbaiki keterampilan teknik *passing* dalam olahraga futsal maka dibutuhkan sebuah latihan *passing* yang lebih bervariasi salah satunya permainan *passing* 1 dan 2.

Salah satu latihan yang tepat akan berpengaruh terhadap kemampuan keterampilan peserta didik baik. Kegiatan latihan dilaksanakan hingga memberikan sebuah intruksi yang harapannya dapat memberikan dampak positif baik dari fisik maupun mental (Yudhatama, 2022). Pembinaan hingga proses pengembangan kegiatan olahraga sebaiknya dilakukan oleh seorang tenaga pendidik maupun seorang pelatih serta mempunyai sertifikat kompetensi yang berkompeten dibidangnya hingga penunjang sarana dan prasarana. Hal ini dilakukan supaya tenaga pendidik bisa lebih mengembangkan pada bidang olahraga melalui pendidikan yang lebih memprioritaskan sebuah proses bukan terpaku pada hasil (Ramadan, 2019). Untuk menapati sebuah prestasi yang diharapkan tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, tentu membutuhkan banyak sekali faktor seperti dari kebugaran, teknik, taktik hingga mental. Salah satunya peran dari seorang pelatih yang bisa mendongkrak prestasi yang lebih baik lagi, sebab pelatih yakni bagian yang teramat penting pada proses pencapaian prestasi yang diharapkan

(Periyadi, 2017). Dalam melaksanakan aktivitas olahraga atau bahkan sebuah pertandingan, sangat dibutuhkan tingkat kefokusannya hingga mental yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan yakni secara keseluruhan terjadi peningkatan secara signifikan pada keterampilan *passing* yakni seluruh pemain atau 100% mendapatkan hasil tuntas serta tidak ada pemain yang mendapatkan hasil belum tuntas. Dengan perbandingan persentase ketuntasan sebesar 52,9% pada siklus I serta persentase ketuntasan 100% pada siklus II, maka terdapat peningkatan sebesar 47,1% pada keterampilan *passing* dengan latihan permainan 1 dan 2 dikatakan berhasil. Dengan hasil tersebut, maka peneliti dapat memberikan sebuah rekomendasi kepada para pemain hingga pelatih futsal dalam menerapkan sebuah latihan *passing* dengan permainan 1 dan 2 dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* yang lebih akurat serta lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A. N. (2019). Lunturnya Kearifan Lokal Permainan Tradisional Pada Siswa Smp Negeri 1 Purwodadi. *Jurnal Ilmu Budaya*, 7(1), 78–82.
- Ardiyanto, M. D., Januarito, O. B., & Yudasmaras, D. S. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi. *Sport Science and Health*, 3(11), 921–928. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p921-928>
- Arikunto, S. (2016). *Penelitian Tindakan kelas*. PT Bumi Aksara.
- Astuti RW. (2019). Hematokrit dan kadar haemoglobin dengan konsumsi oksigen maksimal (VO2 maks) pada atlet remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 152–155.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32–42.
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Hidayat, Restu, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53.
- Iedynak, G., Galamandjuk, L., Koryahin, V., Blavt, O., Mazur, V., Mysiv, V., Prozar, M., Guska, M., Nosko, Y., Kubay, G., & Gurtova, T. (2019). Locomotor activities of professional futsal players during competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 813–818. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3116>
- Istighfar, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Passing Bola Melalui Latihan Kucing–Kucingan Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(1), 56–62. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 81–88. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i2.7605>

- 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, Risna Delila Putri., Hariyanto, D. (2017). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Futsal. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 30–41. <http://ejournal.budiutomomalang.ac.id/index.php/JPJO>
- Periyadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Poomsae pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo. *Wahana Didaktika*, 15(2), 35–41.
- Pratama, Tomi, U. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Ramadan, Gilang., Ningrum, D. A. (2019). Pengaruh Kemampuan Motorik, Imagery dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Shoot. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 36–42.
- 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://doi.org/10.5281/zenodo.4896155>
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61.
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *Jpoe*, 2(1), 109–116. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.30>
- Yudhatama, A., Bangun, W. A., & Siregar, A. P. (2022). Analisis Biomekanika Gerakan Teknik Servis Pada Tenis Lapangan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 78–82. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9395>
- Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma*, 2(2), 1–5.