

# PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAPAN PENINGKATAN PASSING PADA TIM PUTRA UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN

Edwin Ardiyanto<sup>1</sup>, Dicky Alfindana<sup>2</sup>, Danang Endarto Putro<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI PACITAN

Email: [edwin.ardianto29@gmail.com](mailto:edwin.ardianto29@gmail.com)<sup>1</sup>, [dickyalfindana1990@gmail.com](mailto:dickyalfindana1990@gmail.com)<sup>2</sup>, [juzz.juzz88@gmail.com](mailto:juzz.juzz88@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan variasi *passing* terhadap peningkatan *passing* pada tim UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan. Metode penelitian ini eksperimen. Desain penelitian *the one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok. Subjek penelitian dari anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan berjumlah 20 orang. *Test* dalam penelitian ini adalah dengan melakukan *passing* terhadap tembok yang diberi target atau ditandai. Teknik analisis data menggunakan Uji T. Teknik analisis data menggunakan program *SPSS versi 26 for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata *pre-test* 14,90 dan nilai rata-rata *posttest* 21,90. Dalam analisis data, setelah perlakuan, *t*hitung sebesar 13,784. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa efektifitas latihan variasi dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan futsal.

**Kata Kunci :** *Futsal*, latihan variasi *passing*, peningkatan *passing*

**Abstract:** *The purpose of this study was to determine the effect of varying passing exercises on increasing passing in the UKM Futsal PGRI Pacitan UKM team. This research method is experimental. The one group pretest posttest research design is an experiment carried out in one group. The research subjects were 20 members of the STKIP PGRI Pacitan Futsal UKM. The test in this study is to pass through a wall that is targeted or marked. The data analysis technique used the T test. The data analysis technique used the SPSS version 26 for windows. The results of this study showed an average pre-test score of 14.90 and a posttest average value of 21.90. In data analysis, after treatment, tcount is 13,784. Therefore it can be concluded that the effectiveness of variation exercises can improve passing skills in futsal games*

**Keywords:** *Futsal, passing variation exercises, passing improvement*

## PENDAHULUAN

Futsal adalah variasi dari sepak bola, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga keterampilan terbuka, karena rangsangan (untuk merangsang) untuk mengambil tindakan selalu berubah dan membutuhkan respon tindakan yang fleksibel. Permainan futsal membutuhkan keputusan lebih cepat dan lebih tetap setiap pemain individu, kemudian menggabungkan mereka untuk kerja sama tim yang baik. Menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan futsal.

Menurut Halim (2009:5) menjelaskan bahwa futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil, selain lima pemain awal, setiap tim diperbolehkan memiliki pemain pengganti. Menurut Mulyono (2017:5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar.

*Passing* merupakan teknik dasar permainan futsal tampak sederhana, tetapi pada dasarnya sulit dan dengan banyak kesalahan oleh satu pemain. Melihat sangat pentingnya penguasaan teknik dasar permainan futsal yang sudah semestinya dimana

seorang pemain sudah memulai memperhatikan atau melatih beberapa teknik dasar yang ada dalam futsal.

Menurut Lhaksana (2012, hal. 30) menyatakan bahwa *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Menurut Lhaksana (2012, hal.30) berpendapat bahwa menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Latihan variasi adalah bentuk latihan yang diberikan pelatih atau guru dalam rangka kegiatan latihan. Menurut Herdiansyah (2014) variasi latihan adalah suatu bentuk latihan perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Menurut Harsono (2015) latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet.

Futsal dicirikan dengan transisi permainan yang lebih cepat, sedangkan ruang gerak pemain sangat sempit, sehingga bola harus mengalir kaki ke kaki lebih cepat. Hal ini juga melatih gerak kaki dan pengembangan individu dalam kecepatan permainan. Pemain juga harus waspada secara mental karena permainan dilakukan transisi yang cepat.

Secara khusus, UKM futsal STKIP PGRI Pacitan memiliki kegiatan futsal. Kegiatan futsal dilakukan untuk peningkatan dan prestasi UKM futsal STKIP PGRI Pacitan ke arah peningkatan yang lebih baik. Adapun tujuan penelitian bagi pemain futsal adalah untuk meningkatkan teknik dasar bermain futsal. Penelitian ini dilatarbelakangi karena rendahnya teknik dasar *passing* dan beberapa kesalahan saat melakukan *passing* yang sering dilakukan, mulai dari mengumpan yang tidak tepat hingga bola mudah jatuh kepada tim lawan.

Berdasarkan urai di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian tersebut dengan judul: “ pengaruh latihan variasi *passing* terhadap peningkatan *passing* pada tim putra UKM futsal STKIP PGRI Pacitan”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan *pre experimental design*. Menurut Sugiyono, (2013:50) metode penelitian eksperimen dapat dikategorikan sebagai metode penelitian

yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan “one group pre-test post-test design”, yaitu desain penelitian yang berisikan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*, dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen dari penelitian ini adalah *passing* terhadap tembok yang sudah diberi tanda, atau papan target yang berukuran 3m x 50cm.

Adapun pengaruh suatu latihan untuk mengetahui maka sebelum melakukan dilakukan uji hipotesis, maka perlu dilakukan uji persyaratan. Uji persyaratan meliputi uji normalitas teknik analisis data dimulai dengan pengumpulan data penelitian dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t. Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS *versi 26 for windows*.

## HASIL

Dari hasil analisis data penelitian yang maka dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Data yang diperoleh sebelumnya, melakukan *pre-test*, perlakuan dan *post-test*. Berdasarkan data yang diperoleh yang diolah dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Diskripsi data hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *passing* diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1 Data Statistik

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std deviation
<b>Pre test</b>	20	11	19	14.90	1.832
<b>Post test</b>	20	18	25	21.90	2.125

Data tersebut menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *passing* UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan. Hasil penelitian untuk hasil *pre-test* nilai terendah (minimum) = 11, nilai tertinggi (maksimum) = 19, rata-rata (mean) = 14.90. Sedangkan untuk *posttest* nilai terendah (minimum) = 18, nilai tertinggi (maximum) = 25, rata-rata (mean) = 21.90. Hal tersebut menunjukkan nilai *post-test* anggota UKM futsal STKIP PGRI Pacitan setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu lebih baik dari pada nilai *pre-test*.

Dari data diatas, responden sebanyak 20 orang melakukan *pre-test* dan *post-test* berupa *passing* dan mendapat hasil diatas. Hasil diatas merupakan tes sebelum dan

sesudah di berikan *treatment*. *Pre test* hanya 1 orang yang mendapatkan nilai 19, sedangkan setelah diberi *treatment*, melakukan *post test* 3 orang mendapat nilai 25.

Uji Hipotesis yang diajukan adalah peningkatan *passing* (Y) dipengaruhi oleh variabel latihan variasi *passing* (X). Hasil penghitungan dapat dilihat sebagai berikut:

Sebelum melakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui data tersebut normal atau tidaknya distribusi data yang didapat, sedangkan pengguna uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sebuah sampel penelitian berasal berasal dari populasi yang bersifat homogeny.

Hasil uji normalitas terhadap variabel peningkatan *passing* pemain UKM futsal STKIP PGRI Pacitan. Sebelum diberikan perlakuan *pre-test* dan sesudah diberikan perlakuan *post-test*. Nilai asymp. Sig (2-tailed) 0.124 > 0.05 untuk *pre-test* dan 0.164 > 0.05 untuk *post-test*, maka dapat di simpulkan bahwa data variabel peningkatan *passing* pemain UKM futsal STKIP PGRI Pacitan sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi normal. Bila nilai asymp. Sig (2-tailed) lebih dari atau sama dengan 0.05 maka data dikatakan normal. Uji homogenitas adalah metode untuk menentukan kesamaan varian dari dua kelompok. Uji homogenitas dilakukan untuk sampel yang mungkin memiliki varian yang sama atau tidak. Hasilnya ditampilkan sebagai beriku:

Bagian *test of homogenity of varians* lihat hasil tes keseragaman sebagai prasyarat untuk digunakan ANOVA. Hasil ditemukan bahwa sig 0.203, nilai sig > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa varian kelompok latihan variasi *passing* anggota UKM futsal STKIP PGRI Pacitan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bersifat homogen.dengan demikian persyaratan untuk menggunakan ANOVA dipenuhi. Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan ada atau tidak pengaruh latihan variasi *passing* terhadap peningkatan *passing* pada pemain UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan sebagai berikut : untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan variasi *passing* terhadap peningkatan *passing* pada pemain UKM futsal STKIP PGRI Pacitanan maka dilakukan uji.

Kesimpulan hasil pengujian ditemukan uji beda rata-rata antara nilai *pre-test* dan *post-test* nilai thitung sebesar 13.784 dengan sig. (2-tailed) 0.000. hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*, dimana nilai *post-test* lebih baik dari nilai *pre-test*.  $T_{tabel}$  untuk data sebanyak 20 orang responden, dan tingkat

signifikan yang digunakan 5% (uji dua arah) adalah sebesar 1.725. jadi nilai t pada tabel diatas untuk variabel peningkatan *passing pre-test* dan *post-test* adalah sebesar 13.784 sig. (2-tailed). Nilai Thitung untuk masing masing variabel independen tersebut berada pada daerah penolakan  $H_0$  atau mempunyai nilai sig. Dibawah 0,05(5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel independen mempunyai pengaruh dependen atau latihan variasi *passing* (x) secara parsial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* (y).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan peneliti dengan instrumen tes *wall drill*. Peneliti memberikan materi atau program latihan variasi *passing* dalam permainan futsal pada anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan. Program dijalankan untuk tingkat efek latihan variasi *passing* terhadap peningkatan *passing* sebelum (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*).

Berdasarkan dampak positif, dapat terlihat bahwa antara variabel latihan variasi *passing* (X) dan peningkatan *passing* (Y) menunjukkan hubungan langsung. Jika variabel X menggunakan latihan variasi *passing* akan terus ditingkatkan pengaruh peningkatan variabel Y adalah peningkatan *passing*. hasil analisis data *pre-test* peningkatan keterampilan *passing* diperoleh nilai terendah (minimum) = 11, nilai tertinggi (maksimum) = 19, rata-rata (mean) = 14.90, simpangan baku (SD) = 1.832. dan hasil *post-test* menunjukkan nilai yang peroleh nilai terendah (minimum) = 18, nilai tertinggi (maximum) = 25, rata-rata (mean) = 21.90, simpangan baku (SD) = 2.125. Dapat disimpulkan dari hasil perlakuan pada anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan terdapat pengaruh terhadap peningkatan *passing*, setelah diberikan serangkaian *treatment* atau program latihan yang bawa oleh peneliti selama 12 kali pertemuan dan melakukan tes *wall drill* dan bantu oleh program *SPSS version 26.0 for windows* dapat disimpulkan latihan ini menggunakan variasi latihan *passing* terdapat pengaruh terhadap peningkatan *passing* didalam permainan futsal pada anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan.

Menjelaskan bahwa adanya efek latihan variasi *passing* terhadap peningkatan *passing* dalam permainan futsal pada anggota UKM Futsal STKIP PGRI pacitan, hal ini berarti ada kaitannya perlakuan menggunakan latihan variasi *passing* dengan bantuan maka akan meningkatkan terampil *passing* dalam permainan futsal secara maksimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan *variasi passing* anggota UKM futsal STKIP PGRI Pacitan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Peningkatan *passing* anggota UKM futsal STKIP PGRI PACITAN setelah mendapat perlakuan berada klasifikasi baik hal ini dibuktikan dengan data uji beda rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* nilai t sebesar 13.784. hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* lebih baik dari pada nilai *post-test* lebih baik dari pada *pre-test*. 2) Latihan *variasi passing* memberikan peningkatan terhadap peningkatan *passing* pada anggota UKM Futsal STKIP PGRI PACITAN.

Hasil penelitian ini memiliki signifikansi praktis pendidikan jasmani yang dapat disajikan, yaitu hasil penelitian ini dapat pelatih gunakan dan diprogram pelatih untuk meningkatkan keterampilan *passing*. Jika latihan ini digunakan dan diprogramkan maka akan berpengaruh pada peningkatan keterampilan *passing*.

## SARAN

Berdasarkan penelitian ada beberapa saran dari penulis antara lain: (1) Sebagai masukan untuk pelatih supaya latihan *variasi passing* dijadikan program latihan karena berpengaruh terhadap peningkatan *passing*.(2) Pemain melatih kemampuan keterampilan *passing* individu secara mandiri karena banyak metode latihan yang bisa digunakan salah satunya menggunakan *variasi passing*.(3) Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian lebih lanjut jadilah intens dan pilih dari berbagai latihan atau program yang mudah dikembangkan karena minimalkan adanya kejenuhan pelatihan untuk pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Herdiansyah, H. 2014. *Metode Latihan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Halim Sahda. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Persindo
- Lhaksana, Justinus. 2012. *Teknik dan Strategi Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mulyono, M. Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Anugrah
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Rajawali Press.

<https://onesearch.id/Record/IOS2726.slims-30031/TOC>.