

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN TERSTRUKTUR TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* DALAM PERMAINAN
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER DI
SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**



**ALBERT FATEM
148520120044**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA)
SORONG
2024**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH LATIHAN TERSTRUKTUR TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER DI
SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

SKRIPSI

**Untuk memperoleh gelar sarjana pada Universitas Pendidikan Muhammadiyah
(UNIMUDA) Sorong**

Dipertahankan dalam ujian

Skripsi Pada Tanggal Januari 2024

Oleh

ALBERT FATEM

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN TERSTRUKTUR TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER DI
SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

**NAMA : ALBERT FATEM
NIM : 148520120044**

Telah disetujui tim pembimbing

Pada.....

Pembimbing I

**Dr. Nursalim, M.Pd
NIDN . 1406088801**



Pembimbing II

**Saiful Anwar ,M.Pd.
NIDN. 1426079301**



HALAMAN PENGESAHAN

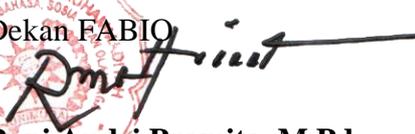
**PENGARUH LATIHAN TERSTRUKTUR TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER DI
SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG**

ALBERT FATEM

NIM. 148520120044

Skripsi ini telah di sahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa,
Sosial dan Olahraga.

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Pada:
Dekan FABIO

Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Ketua Penguji

Waskito Aji Suryo Putro, M.Pd., AIFO – FIT
NIDN. 1117019002

(.....)

Penguji I

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601

(.....)

Penguji II

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

(.....)

PENYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 12 Januari 2024

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Albert Fatem', written in a cursive style.

ALBERT FATEM
NIM. 148520120044

MOTTO

“Janganlah engkau menganggap diri-mu sendiri bijak, takutlah akan Tuhan dan jauhilah kejahatan ”(Amsal 3:7)”

Yakinlah bahwa disetiap kesulitan Pasti ada kemudahan

“Jangan Bandingkan Perjuanganmu dengan orang lain. Jangan putus asa dengan kesuksesan orang lain. Buat jalanmu sendiri dan jangan pernah menyerah. Kejarlah cita-citamu sampai engkau meraihnya.”

(Arlin Alton Sarira)

PERSEMBAHAN

Hasil penelitian ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada kedua orang tuaku Bapak, dan Ibu, yang senantiasa memberikan dorong motivasi dukungan materi maupun moril sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Keluarga besar yang telah memerikan dukungan doa dan materi serta dorongan sehingga saya lancar revisi dan Skripsi saya selesai tepatwaktu.
3. Orang terkasih saya yang selalu setia menemani yang telah memberikan banyak sekali bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya dengan baik.
4. Sahabat saya yang telah memberikan banyak sekali bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya dengan baik.
5. Almamater tercinta Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

ABSTRAK

Albert Fatem, 148520120044 /PENGARUH LATIHAN TERSTRUKTUR TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 KABUPATEN SORONG, Januari 2024. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (Unimuda) Sorong.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan latihan *passing* permainan futsal, bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan terstruktur terhadap *passing* pada pemain ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *passing* tetap adalah 7,2 sedangkan setelah diberikan latihan *passing* tetap nilai kemampuan *passing* adalah 9,6 sehingga terjadi peningkatan. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* berubah adalah 7,8 sedangkan setelah diberikan latihan *passing* berubah nilai kemampuan *passing* futsal siswa adalah 9,8 sehingga terjadi peningkatan. Dari perhitungan statistik t_{hitung} untuk latihan dan *Passing* tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5 % dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$. Hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 24 dengan mean deviasi sebanyak 2,4. Dengan peningkatan presentase sebesar 33,33 %. Dari perhitungan statistik t_{hitung} untuk latihan *passing* berubah = 10 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$. Hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $10 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 20 dengan mean deviasi sebanyak 2 dengan peningkatan presentase sebesar 25,64 %

Kata kunci :Latihan Tersrtuktur, *Passing*

ABSTRACT

Albert Fatem, 148520120044, THE EFFECT OF STRUCTURED TRAINING ON ABILITY PASSING IN EXTRACURRICULAR FUTSAL GAMES STATE TO HIGH SCHOOL 1 SORONG DISTRIC *January 2024. Physical Education Study Program. Faculty of Language, Social and Sports Education, Muhammadiyah Education University (Unimuda) Sorong.*

This research uses a quantitative descriptive method with a futsal game passing training approach, aiming to determine the effect of structured training on passing in futsal extracurricular players.

Based on the results of research and hypothesis testing, it is proven that the average difference in futsal passing ability scores for students before being given passing training remains 7.2. Meanwhile, after being given passing training, the passing ability value remained 9.6, so there was an increase. Meanwhile, based on the results of the hypothesis testers, it was proven that the average difference in futsal passing ability scores for students before being given the Passing training changed was 7.8. Meanwhile, after being given passing practice, the student's futsal passing ability value changed to 9.8, resulting in an increase. From the calculation of the calculated t statistic for training and passing, it remains = 21.81 using a significance level of 5% from $d.b = (N-1) = 10 - 1 = 9$, the t table value = 2.262. This means that the calculated t value is greater than the t table or $21.81 > 2.262$ or the increase between pre-test and post-test is 24 with a mean deviation of 2.4. With a percentage increase of 33.33%. From statistical calculations, t for passing practice changes = 10 using a significance level of 5% from $d.b = (N-1) = 10 - 1 = 9$, the t table value = 2.262. This means that the calculated t value is greater than t table or $10 > 2.262$ or the increase between pre-test and post-test is 20 with a mean deviation of 2 with a percentage increase of 25.64%

Keywords: Structured Training, Passing

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan kekuatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu, Skripsi dengan Judul “Pengaruh Latihan Terstruktur terhadap Peningkatan Passing dalam Permainan Futsal Di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong”. Pembuatan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan dan bimbingan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak.

Penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak dan menjadi awal untuk membuat karya yang lebih lagi.

1. **Dr. Rustamadji, M.Si.**, selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang telah memberikan dorongan dan motivasi dalam menyusun skripsi penelitian ini.
2. **Roni Andri Paramita, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga yang selalu memberi motivasi dan semangat.
3. **Saiful Anwar, M.Pd.**, selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan dukungan motivasi, semangat, arahan, mulai dari penyusunan proposal hingga skripsi, Sekaligus sebagai pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis
4. **Dr. Nursalim, M.Pd**, Selaku dosen pembimbing I yang selalu setia baik dan sabar dalam membimbing penulis mulai dari penyusunan proposal sampai pada tahap skripsi

5. **Syaiful Anwar, M.Pd**, Selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu selama dalam proses bimbingan sampai pada tahap ini.
6. Seluruh dosen dan civitas akademika yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
7. Kepada kedua orang tua dan juga saudara sekalian yang telah memeberikan dukungan, semangat dan motivasi dari awal kuliah sampai pada tahap akhir yaitu penyusunan skripsi. Dan begitu banyak melimpahkan kasih sayang,serta doa tulus yang selalu beliau panjatkan dalam setiap sujudnya,dari kalian merupakan jalan yang teramat berharga yang satu-satunya peneliti inginkan.

Sorong, 12 Januari 2024

Penulis

Albert Fatem
NIM. 148520120044

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN SUB JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 Kajian Teori.....	16
2.1.1. Sejarah Permainan Futsal.....	16
2.1.2. Hakikat Permainan Futsal.....	18
2.1.4. Teknik Dasar Futsal.....	21
2.1.4.1. Tehnik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>).....	21
2.1.4.2. Tehnik Dasar Menahan Bola (<i>Control</i>).....	23
2.1.4.3. Tehnik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribling</i>)....	24
2.1.4.4. Tehnik Dasar Menembak Bola (<i>Shooting</i>)....	25
2.1.5. Latihan Permainan.....	26
2.1.6. Hakikat <i>Triangle</i>	27
2.1.7. Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	29
2.1.8. Pengertian Ekstrakurikuler.....	30
2.1.9. Penelitian Relevan.....	31
2.2 Kerangka Pikir.....	32
2.3 Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Jenis Penelitian.....	35
3.2 Waktudan Tempat Penelitian.....	36

3.3	Populasi dan Sampel	36
3.4	Defenisi Operasional Variabel	37
3.5	Jenis dan Sumber Data	37
3.6	Istrumen Penelitian.....	39
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.8	Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Deskripsi Objek Penelitian	45
4.2	Deskripsi Hasil Penelitian	46
4.3	Analisis Deskriptif Data pada Saat Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	48
4.4	Uji Analisis Data	50
4.5	Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		62
5.1	Kesimpulan	62
5.2	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang semakin populer di kalangan siswa SMA di seluruh dunia. *Futsal* memiliki beberapa perbedaan signifikan dengan sepak bola, salah satunya adalah lapangan yang lebih kecil dan tim yang lebih kecil. Salah satu aspek kunci dalam permainan futsal adalah kemampuan dalam *passing*, karena *passing* yang baik dapat menghasilkan peluang dan menciptakan strategi permainan yang efektif. Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan futsal adalah hal yang penting.

Di sisi lain, kegiatan ekstrakurikuler di SMA seringkali menghadapi masalah ketika bermain futsal, terutama dalam hal teknik *passing* yang efektif. Banyak siswa belum memiliki pengalaman bermain futsal secara terstruktur atau mendapatkan pelatihan yang memadai dalam aspek-aspek teknis permainan, termasuk teknik *passing*. Sebagian besar waktu permainan futsal yang mereka mainkan bersifat informal dan tanpa arahan yang jelas.

Selain itu, di era modern, olahraga semakin diakui sebagai bagian penting dari pendidikan siswa, karena dapat mengembangkan berbagai keterampilan fisik, sosial, dan mental. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan pelatihan terstruktur yang memungkinkan siswa SMA untuk

meningkatkan kemampuan bermain *futsal*, khususnya dalam hal teknik *passing*.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh positif dari latihan terstruktur terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Dengan adanya latihan terstruktur yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, diharapkan siswa dapat mengembangkan teknik *passing* yang lebih baik, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas permainan futsal mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pelatihan terstruktur dalam olahraga, khususnya dalam konteks futsal, serta memberikan panduan praktis bagi sekolah dan pelatih olahraga dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain futsal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kurikulum olahraga di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong untuk memastikan bahwa olahraga tidak hanya menjadi kegiatan fisik, tetapi juga merupakan bagian integral dari pendidikan siswa.

Dalam abad serba modern pada saat ini, laju perkembangan teknologi sangat pesat, keadaan seperti ini jelas berpengaruh terhadap pola kehidupan manusia baik dalam sosial budaya, politik termasuk perkembangan olahraga pada umumnya dan futsal pada khususnya. Cabang olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang telah

memasyarakat, baik secara internasional, regional nasional, maupun daerah-daerah, bahkan mulai tingkat desa sampai ke tingkat RT pun olahraga futsal ini bukan merupakan suatu cabang olahraga yang asing. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orangtua sekalipun, baik pria maupun wanita. Perkembangan ini dikarenakan permainan futsal mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya. Menurut Nosa, (2019:28) “Futsal pula merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari sepak bola dan dapat dilakukan diruangan yang relatif lebih kecil sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding sepak bola karena olahraga ini mudah untuk dimainkan”

Menurut Syafaruddin (2018 : 163) mengemukakan bahwa, olahraga futsal adalah “Olahraga sepak bola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar” Sedangkan menurut Eka dalam Nosa(2019:71) futsal adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki” Menurut Rahmani (2014:28). “Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan.

Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapangan *indoor* atau ruangan”. Sedangkan Menurut Hatta dalam Pranata, (2016:157) “Olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang”. Tujuan permainan futsal menurut Kurniawan dalam Pranata, (2016:8) yang mengatakan bahwa tujuannya permainan futsal adalah “Memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain lima pemain yang utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan”. Keberhasilan dalam permainan futsal adalah setiap pemain mempunyai skill individu yang baik.

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan futsal adalah teknik dasar permainan futsal. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Menurut Hermans & Engler (2011:44) beberapa teknik dasar futsal yang harus dikuasai seorang pemain adalah “*Ball reception* (penerimaan bola), *dribbling and ball control* (menggiring dan mengontrol bola), *passing* (mengoper bola), *shooting, feints and trick* (trik dan gerak tipuan), *goal keeping technique* (teknik penjaga gawang)”. Selain itu federasi sepak bola dan futsal dunia FIFA (2012:23-42) juga mengemukakan bahwa “Teknik dasar futsal meliputi *passing, control, running with the ball, dribbling past opponents,*

dan *shooting*. Lhaksana (2011:3) juga mengemukakan bahwa “Pemain diperlukan menguasai teknik dasar bermain futsal seperti a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan, e) teknik dasar menembak bola (*shooting*)”.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan futsal. Memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui kemampuan menendang bola para pemainnya. Menurut Anam (2013:52) “Salah satu fungsi menendang bola yaitu untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, hal ini memudahkan teman satu tim dalam mencetak gol ke gawang lawan”. Prinsip dasar permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol. Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk memasukkan bola dengan baik. Penguasaan teknik menjadi dasar utama untuk mengembangkan mutu yang tinggi dalam suatu permainan dan pertandingan. Dengan penguasaan teknik yang baik dan benar kesempatan untuk menguasai jalannya pertandingan dan mencetak gol lebih banyak. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas teknik *passing* dalam permainan futsal.

Passing merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang dianggap mudah tetapi pada dasarnya sulit dan banyak kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Menurut Mulyono dalam Nurhidayatim, (2014:79) *passing* adalah salah satu teknik yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Lapangan yang rata dan lapangan indoor umpan menyusur diatas permukaan lapangan umpan ini memiliki keakuratan cukup baik. *Passing* umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selain itu, *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, tumit, serta ujung kaki.

Tujuan utama *passing* adalah untuk memberikan umpan-umpan pendek maupun jauh kepada teman mainnya (satu tim). Keterampilan *passing* mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain karena hampir 80% permainan futsal, baik dalam melakukan penyerangan maupun pertahanan menggunakan teknik *passing*. Kegagalan dalam melakukan penyerangan dan pertahanan sebagian besar akibat gagalnya melakukan *passing* sehingga bola mudah diambil oleh lawan karena bola hasil *passing*-nya tidak tepat diberikan kepada teman seregunya.

Istilah *passing* mempunyai makna yang sama dengan mengoper bola. Keterampilan mengoper bola ini dalam permainan futsal sangat penting, karena keterampilan ini membentuk jalinan vital yang menghubungkan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola

merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil.

Hasil observasi dilakukan peneliti pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong menunjukkan banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan.

Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga siswa mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya siswa masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab siswa merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan.

Untuk meningkatkan kemampuan *passing* seseorang diperlukan juga variasi dalam latihan mengoper dan mengontrol bola. Variasi dalam latihan ini harus diciptakan oleh pelatih sehingga menghilangkan kejenuhan bagi atlet, apalagi latihan dalam jangka waktu yang lama. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu

menguasai teknik dasar *passing*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan, tujuannya agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan. Dengan latihan satu minggu tiga kali diharapkan para siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong dapat lebih cepat berkembang dalam bermain futsal.

Oleh karena itu, untuk dapat menerapkan teknik *passing*, penulis mencoba memberikan variasi latihan *passing*. Sehingga pemain dapat merasakan teknik *passing* yang benar dengan jumlah repetisi yang banyak dalam menampilkan teknik *passing*.

1.2 Rumusan Masalah

Pelaksanaan latihan *passing* dalam penelitian ini adalah berupa sampel dibagi menjadi 4 regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang. Setiap regu terdiri 4 tiang, dengan setiap orang berada di posisi tiang yang membentuk persegi dan satu orang berada di posisi tengah yang berbentuk persegi tersebut sebagai orang pertama yang melakukan *passing* bola ke temannya dan lari ke posisi yang diberi bola. Setiap siswa melakukan *passing* bola ke orang yang berada di posisi tengah dan setelah melakukan *passing* siswa lari ke posisi tengah. Begitu seterusnya dilakukan secara bergiliran. Jika dalam latihan ini sampel tidak bisa menyetop bola atau menendang bola tepat sasaran, maka ia harus mengambil bola dan kembali ke tempat semula dan melakukan lagi gerakan menendang bola yang diarahkan ke posisi tengah.

Latihan *passing* menggunakan variasi latihan *passing* secara terus menerus dalam penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Tujuan dari variasi latihan *passing* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Terstruktur terhadap peningkatan *passing* dalam permainan futsal di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong”.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut **“Apakah terdapat pengaruh signifikan dari pelaksanaan program latihan yang terstruktur terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong?”**.

Dalam rumusan masalah di atas, beberapa poin penting yang perlu dijelaskan adalah:

1. Variabel Utama

Peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal.

2. Variabel Independen

Pelaksanaan program latihan yang terstruktur.

3. Sampel Penelitian

Siswa SMA yang akan menjadi subjek penelitian.

4. Pengaruh

Apakah ada pengaruh signifikan atau tidak antara variabel independen (program latihan) dengan variabel utama (peningkatan *passing*).

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul (melakukan *passing*) pada permainan futsal siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, akibat latihan *passing* dengan menggunakan variasi latihan terstruktur.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015:50) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih *passing* dengan menggunakan variasi latihan terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

- 3) Keterampilan *passing* dalam penelitian ini adalah siswa siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong dalam hal mengoper bola yang bertujuan untuk memberikan operan bola kepada teman.
- 4) Futsal menurut Eka dalam Nosa, dkk. (2019:28) futsal adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki”.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi:

- 1) Apakah program latihan yang terstruktur dapat berkontribusi secara positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal.
- 2) Menilai sejauh mana pengaruh program latihan tersebut terhadap peningkatan keterampilan *passing* di antara siswa siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang menjadi subjek penelitian.
- 3) Menganalisis variabel-variabel yang mungkin mempengaruhi efektivitas program latihan, seperti *frekuensi*, intensitas, durasi, dan jenis latihan yang dilakukan.
- 4) Memberikan kontribusi pengetahuan yang lebih baik dalam pemahaman tentang bagaimana latihan dapat membantu dalam

meningkatkan keterampilan bermain futsal, terutama dalam aspek *passing*, di kalangan siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada, khususnya ilmu kepelatihan dan fisiologi olahraga.

Secara praktis, dapat memberi masukan pada guru Pendidikan dan pelatih olahraga tentang model kepelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihannya.

Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana program latihan yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan futsal. Hal ini akan bermanfaat bagi siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang ingin meningkatkan kemampuan mereka dalam olahraga ini.

1. Manfaat bagi Pembuat Kebijakan

Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan dalam mengembangkan program olahraga di sekolah. Ini dapat membantu mereka merancang program latihan yang lebih efektif untuk mengembangkan keterampilan bermain futsal siswa.

2. Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah tentang metode pelatihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain futsal. Ini dapat menjadi referensi bagi peneliti masa depan dalam bidang ini.

3. Pengembangan Potensi Atletik Siswa

Melalui program latihan yang terstruktur, siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain futsal, yang dapat berpotensi membuka peluang bagi mereka dalam berbagai kompetisi olahraga atau karier di dunia olahraga.

4. Pengembangan Karier Pelatih dan Instruktur

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pelatih dan instruktur olahraga tentang metode yang lebih efektif dalam mengajarkan keterampilan bermain futsal kepada siswa. Ini dapat meningkatkan profesionalisme mereka dalam melatih atlet muda.

5. Pemberdayaan Siswa

Penelitian ini dapat memberikan dorongan positif kepada siswa SMA untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dan mencapai hasil yang lebih baik dalam permainan futsal. Hal ini dapat memotivasi mereka untuk hidup lebih sehat dan aktif.

6. Keterlibatan Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat membantu orang tua siswa untuk lebih memahami pentingnya program latihan yang terstruktur dalam

pengembangan keterampilan olahraga anak-anak mereka, dan mereka dapat mendukung anak-anak mereka dalam bermain futsal.

1.6 Batasan Masalah

a) Lokasi Penelitian:

Penelitian ini akan dibatasi pada siswa Kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Penelitian ini tidak akan mencakup siswa dari tingkat pendidikan lainnya.

b) Usia Responden:

Responden dalam penelitian ini akan dibatasi pada siswa SMA dengan rentang usia 15-20 tahun, untuk memfokuskan penelitian pada kelompok usia ini.

c) Jenis Kelamin:

Penelitian ini akan fokus pada siswa Kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

d) Metode Latihan:

Penelitian ini akan membatasi program latihan yang terstruktur pada latihan *passing*, sehingga akan memungkinkan penelitian untuk lebih terfokus pada aspek pengaruh latihan tertentu terhadap *passing* dalam permainan futsal.

e) Variabel Tergantung:

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal.

f) Variabel Independen:

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan program latihan yang terstruktur, yang akan diatur dan dilaksanakan sesuai dengan pedoman tertentu.

g) Waktu Penelitian:

Penelitian ini akan dilakukan selama periode Oktober 2023, dengan pengumpulan data yang terjadi selama periode ini.

h) Metode Pengumpulan Data:

Data akan dikumpulkan melalui tes lapangan, wawancara, observasi, dll, dan tidak akan melibatkan penggunaan data sekunder.

i) Analisis Data:

Analisis data akan mencakup analisis statistik untuk mengukur pengaruh program latihan terhadap peningkatan *passing*.

j) Batasan Bahasa:

Penelitian ini akan dilakukan dalam bahasa Indonesia, dan tidak akan mencakup terjemahan atau analisis dalam bahasa lain.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Sejarah Permainan Futsal

Permainan futsal adalah salah satu olahraga yang populer di seluruh dunia, terutama dalam hal olahraga indoor. Permainan ini memiliki sejarah yang kaya dan beragam, dimulai dari akar-akarnya hingga menjadi salah satu olahraga yang paling diminati di seluruh dunia. Futsal pertama kali muncul di Uruguay pada awal abad ke-20. Pada tahun 1930, Montevideo menjadi tempat lahirnya permainan ini. Salah satu ciri khas futsal adalah lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola tradisional. Ini memungkinkan permainan ini dimainkan di ruang indoor.

Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tidak seperti sepak bola, yang memiliki 11 pemain dalam satu tim. Bola yang digunakan dalam futsal lebih kecil dan berbobot ringan dibandingkan bola sepak bola biasa. Permainan ini awalnya dimainkan dengan peraturan yang sederhana, tetapi kemudian berkembang menjadi aturan yang lebih kompleks.

Futsal berkembang pesat di Amerika Selatan, terutama di Brasil, di mana menjadi salah satu olahraga paling populer. Futsal mulai dikenal di Eropa pada tahun 1950-an dan segera menyebar ke seluruh benua ini. FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*) adalah organisasi yang mempromosikan futsal di seluruh dunia dan mengadakan turnamen internasional. Futsal tiba di Indonesia pada awal 1990-an dan segera mendapat popularitas yang besar. Kejuaraan Dunia Futsal pertama kali diadakan pada tahun 1989, menandai langkah penting dalam popularitas permainan ini.

Meskipun mirip dengan sepak bola, ada perbedaan signifikan dalam hal lapangan, jumlah pemain, dan aturan permainan dalam futsal. Futsal menekankan teknik individu, seperti keterampilan *dribbling* dan mengontrol bola, karena lapangan yang lebih kecil memerlukan keterampilan tersebut. Permainan ini sangat cepat dan dinamis, dengan skor yang cenderung tinggi karena lapangan yang lebih kecil.

Futsal menjadi pilihan olahraga yang populer di sekolah-sekolah dan klub-klub di seluruh dunia. Salah satu aspek positif dari futsal adalah bahwa ini adalah olahraga yang inklusif, dapat dimainkan oleh semua usia dan tingkat keterampilan. Banyak negara memiliki liga futsal profesional, yang menampilkan pemain berbakat dari seluruh dunia. Futsal terus berkembang pesat, dengan lebih banyak negara yang mengadopsi olahraga ini. Upaya telah dilakukan

untuk memasukkan futsal ke dalam program Olimpiade, meskipun belum tercapai hingga saat ini. Futsal juga digunakan sebagai alat pendidikan dan sosial untuk mempromosikan kesehatan dan kebugaran di seluruh dunia.

Dengan pertumbuhan yang terus berlanjut dan popularitas yang meningkat, futsal diharapkan akan terus menjadi salah satu olahraga yang paling menarik di dunia, dengan penggemar setia di seluruh dunia.

2.1.2 Hakikat Permainan Futsal

Menurut Kurniawan. F, (2012 : 141), futsal diciptakan Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian diseluruh permainan ini dapat dilihat dengan gaya terkenal didunia diperlihatkan pemain-pemain diluar ruangan. Pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya mengembangkan bakat di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan *federation international de football association* diseluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika tengah dan Amerika utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

Menurut Kuncoro. R, (2016 : 15), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan mencoba

melewati lawan karena pemain selalu berangkat dengan falsafa 100% *ball possession*.

Menurut Lhaksana. J, (2012: 7-8), futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan lebih mudah merebut bola.

Menurut Lhaksana. J, (2011 : 13) permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah lama waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan, yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola futsal.

Perbedaan antara futsal dan sepakbola *low of the game* saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepak bolak relative sama, yaitu memainkan bola

dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan perbandingan atau permainan yang disesuaikan.

Menurut Marheandro.A dan Saryono (2012 : 1), futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah sebanyak mencetak gol kelawan.

Menurut Kurniawan. F, (2012 : 141), berpendapat bahwa “futsal adalah permainan tim yang dimainkan lima lawan lima orang dalam lapangan *indoor* maupun *outdoor*”. Permainan ini bergulir lebih cepat dari kaki ke kaki dengan permukaan lapangan yang kecil, rata/keras dalam waktu tertentu serta kemenangan suatu tim ditentukan pada jumlah memasukkan bola terbanyak pada lawan.

Dari berbagai teori-teori peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola yang dimainkan oleh 2 tim dan setiap tim terdiri dari 5 pemain yang dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih identik dengan *passing*. Permainan futsal membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi

yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain. peneliti dapat di identifikasikan futsal adalah permainan sepak bola mini yang dapat dimainkan luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dengan kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

2.1.4 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan pada suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan penjaga gawang.

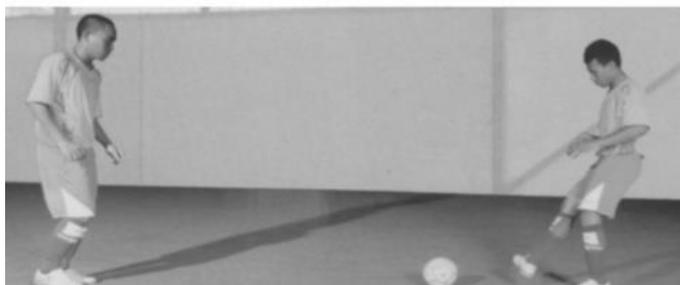
2.1.4.1 Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Menurut Lhaksana. J, (2012 : 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan disetiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras

dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal kualitas mengumpan : 1). Keras, 2). Akurat dan 3). Mendatar.

Adapun dalam melakukan *passing* antara lain sebagai berikut :

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah, melakukan *passing* ayunkan kaki jangan digantikan.



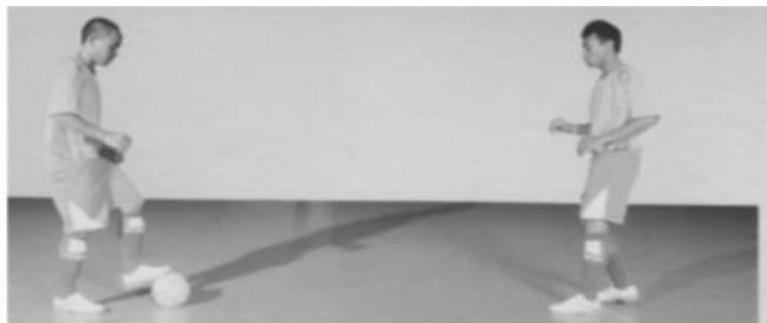
Gambar 2.1. Teknik Dasar *Passing*
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 36)

2.1.4.2 Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Menurut Lhaksana, J, (2012 : 31) teknik dasar dalam kemampuan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.

Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola antara lain sebagai berikut :

- a) Selalu melihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- b) Sentuhan atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



Gambar 2.2. Teknik Dasar *Control*
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 36)

2.1.4.3 Teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*)

Menurut Lhaksana. J, (2012 : 33) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai

oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dalam permainan futsal telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki. Akan tetapi telapak kaki dengan alas permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai yang perlu diketahui dengan teknik menggiring bola yaitu :

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
- c) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.



Gambar 2.3. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 33)

2.1.4.4 Teknik dasar menembak bola (*shooting*)

Menurut Lhaksana. J, (2012 : 34-35) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap

pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

1. Teknik *shooting* menggunakan punggung kaki

- a. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.



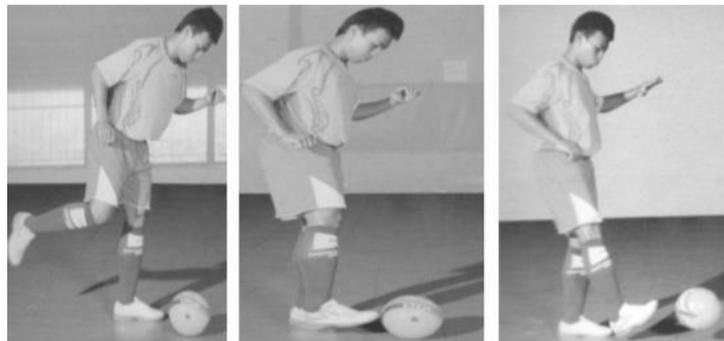
Gambar 2.4. Teknik Dasar *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 34)

2. Teknik *shooting* menggunakan ujung kaki

- a. Posisikan badan agak dicondongkan kedepan. Apabila badan tidak dicondongkan. Kemungkinan besar

perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.

- b. Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat ujung sepatu atau ujung kaki.
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.5. Teknik Dasar Shooting Menggunakan Ujung Kaki
(sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 35)

2.1.5 Latihan

Menurut Dahlan. F, dkk (2019: 29) “Latihan merupakan suatu proses yang harus dilalui untuk meraih suatu prestasi”. Adapun defenisi dari latihan adalah suatu aktifitas berlatih atau bekerja dan memiliki proses yang sistematis sehingga bermuara pada peningkatan performa atlet.

Menurut Langga. Z, (2016: 92) Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal.

Menurut Budiwanto (2012: 16) bahwa, “Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Menurut Yudiana dalam Langga.Z, (2016: 92) Saat aktifitas kepelatihan olahraga di dalamnya menggambarkan faktor-faktor latihan. a) fisik yang membahas beberapa unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik, b) teknik yang membahas beberapa hal mengenai latihan taktik, c) taktik yang membahas tentang strategi dan siasat dalam permainan olahraga, d) mental yang mengupas beberapa hal tentang aspek-aspek psikologis dalam kepelatihan serta beberapa bentuk latihan fisiologis.

2.1.6 **Hakikat *Triangle***

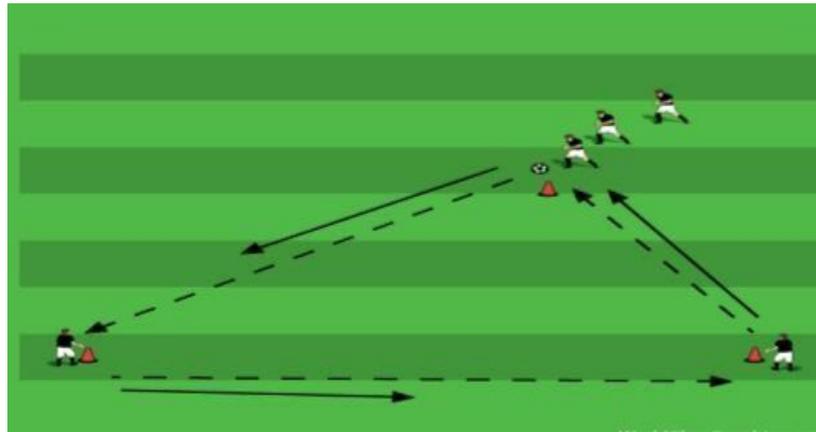
Menurut Priawan. N, (2018: 14) Latihan *passing triangle* yaitu latihan *passing* mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antara sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: *passingdiagonal*, *passingpendek*

memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5-10 meter. Jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong lawan. latihan *passing triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball filling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya.

Menurut Arif. W dalam Priawan. N, (2018: 14) *Ball filling* merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola. *Ball filling* teknik yang paling mendasar dalam permainan futsal yang di kuasai oleh setiap pemain, yang di maksud yaitu pemain dapat menentukan kekuatan *passing* yang akan dilakukan yang jarak yang ada. latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antara pemain. Kendala yang di hadapi dalam latihan yaitu, anak latih akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan *moving*.

Pelaksanaan :

3 pemain 1 bola, pemain A mengumpan ke pemain B kemudian pemain B mengumpan ke pemain C dan seterusnya. 1 sampai 2 kali sentuhan dengan bola.



Gambar 2.6. Skema latihan *triangle*
(Sumber: Novrizal Priawan 2018: 15)

2.1.7 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Menurut Hasibuan. H, (2018: 219) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Menurut Irawan. A, (2009: 25) Mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam yang harus di perhatikan sebagai berikut:

1. Kaki tumpuan tempatkan disamping bola (jarak yang tidak jauh), bukan kaki yang akan mengumpan.
2. Saat akan mengoper usahakan pandangan melihat bola.
3. Pakai kaki bagian dalam untuk mengoper.

4. Perhatikan ayunan kaki (kaki yang di gunakan mengoper).
5. Ayunkan kaki sekuat mungkin kearah yang akan ditujuh.
6. Kedua tangan di angkat keatas/kesamping supaya seimbang.
7. Kuatkan dan kunci dibagian tumit saat bagian kaki yang sudah bersentuhan dengan bola agar bola lebih kuat.
8. Saat sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan tekankan kebawah agar bola tidak melambung.
9. Diteruskan dengan gerakan (*follow throught*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpun ayunkan kaki jangan dihentikan.

2.1.8 Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Suhardiman. D, (2016: 5) Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum.

Menurut Andika. S, (2019: 61) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan

yang sesuai dengan minat mereka sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib pada siswa. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tidak dapat dipisahkan dari kegiatan intrakulikuler karena kegiatan ekstrakurikuler merupakan pelengkap dari kegiatan intrakulikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi sarana untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) dalam Berbagai Ilmu (2016) adalah:

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan dan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat.
2. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

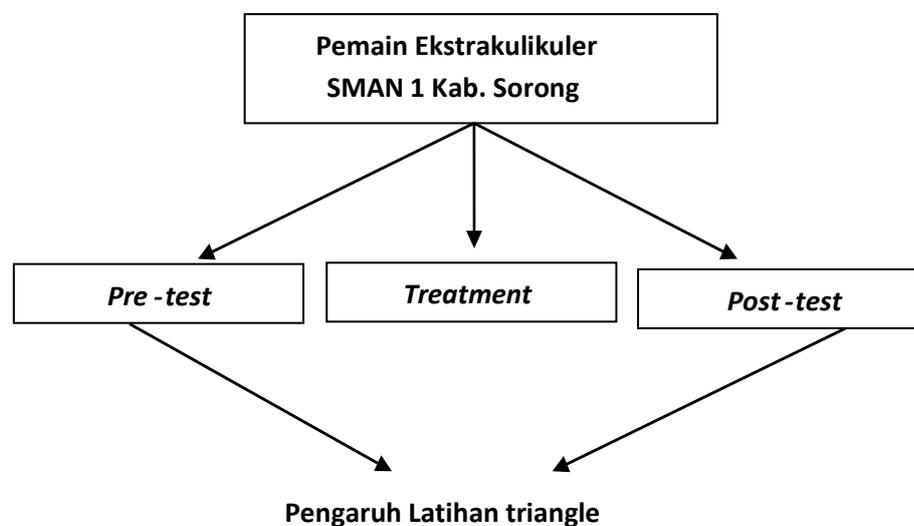
2.1.9 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan Wiwik.A, (2014:71) yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar *Passing* Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam”. Analisis data didapat nilai t-test yaitu sebesar 13,873. Dengan melihat tabel statistika dimana pada

derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $21-1=20$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai tabel sebesar 1,725. Dengan demikian nilai dari t-test = 13,873 lebih besar dari nilai t-tabel = 1,725, artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang signifikan.

Dwiyanto.A, (2011). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar futsal siswa peserta ekstrakurikuler futsal siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong secara keseluruhan dapat dilihat dari 24 siswa memiliki kriteria sebagai berikut: sebanyak 2 orang (8,33%) dinyatakan baik sekali, 8 orang (33,3%) dinyatakan baik, 9 orang (37,5%) dinyatakan cukup, 4 orang (16,67%) dinyatakan kurang, 1 orang (4,17%) dinyatakan kurang sekali.

2.2. Kerangka Berpikir



Tabel 2.1 Kerangka Berpikir

Menurut Ridwan (2015: 34) Karangka berpikir dari penelitian yang disintesiskan dari fakta-fakta, observasi dan telah kepustakaan. Tingkat kemampuan teknik dasar setiap pemain yang berbeda-beda dalam bermain futsal sehingga kemampuan teknik dasar sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan seseorang yaitu teknik *passing*.

Berdasarkan pembahasan diatas, untuk mengetahui kemampuan teknik dasar setiap orang yang berbeda-beda sebagai tolak ukur keberhasilan seseorang dengan menggunakan latihan *triangle*, maka perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian dengan metode tersebut. Sehingga dari permasalahan dan teori yang ada diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan terstruktur terhadap peningkatan *passing* dalam permainan futsal pada kegiatan Ekstarkurikulerdi SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong”.

2.3 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2014: 64) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan teori maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh latihan terstruktur terhadap peningkatan *passing* dalam permainan futsal pada kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong” yaitu :

Ho : Diduga tidak ada pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

Ha : Diduga ada pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Menurut Prasetyo. B, (2012 : 158) Penelitian merupakan eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat.

Menurut Sugiyono (2017 : 6) Metode penelitian pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga terdapat gilirannya yang digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Menurut Sugiyono (2007: 64) Desain penelitian yang digunakan adalah “*One-Group Pretest-Posttest Desain*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan *pretest*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* pada pemain ekstrakurikuler futsal siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, adapun rancangan tersebut pada digambarkan sebagai berikut.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Waktu penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan menurut pada bulan Oktober 2023.

3.3 Populasi dan sampel

Menurut Sugiyono, (2016: 80), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Jadi populasi bukan hanya orang tapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetap meliputi karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Sesuatu dengan pernyataan tersebut populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang berjumlah 20 pemain.

Menurut Sugiyono (2017: 188) Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalkan karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti akan mengambil sampel dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulan akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang di ambil dari populasi harus betul-betul *representative*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel jenuh.

Menurut Sugiyono (2016: 85) Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Latihan *Triangle* yaitu latihan *passing* mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antara sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: *passing* diagonal, *passing* pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5-10 meter.

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan disetiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil di butuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.

3.5 Jenis dan Sumber data

3.5.1 Jenis Data

Menurut Sugiyono (2010: 15) Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat di ukur atau dihitung secara langsung, yang berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka. Dalam hal ini data kuantitatif yang diperlukan

adalah: jumlah guru, siswa dan karyawan, jumlah sarana dan prasarana, dan hasil angket.

3.5.2 Sumber Data

Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini, dokumentasi dan angket merupakan sumber data sekunder.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 133) instrument penelitian adalah suatu alat yang di gunakan untuk mengukur nilai *variable* yang diteliti. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran,

Menurut Arikunto (2013: 136) “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”. Instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah (subagyo Irianto, 1995:141) yang di uji validitas dan realibitas tesnya kembali dan disesuaikan untuk tes *passingfutsal* oleh Dica Febri Wardana (2015: 32). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validitas tes sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan *passing*.

3.6.1 *Pre-Test (Tes awal)*

Adapun cara pelaksanaan *pre-test passing stopingfutsal* adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: bola futsal, meteran, *cone*, gawang kecil ukuran panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter.

2. Pelaksanaan:

Bola diletakkan dibelakang garis batas, testee berdiri dibelakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali perorang.

3.6.2 *Treatment (Perlakuan)*

Adapun cara pelaksanaan *treatment* adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: bola futsal, meteran, *cone*, rompi.

2. Pelaksanaan:

- Berdoa
- Pemberian materi latihan *Triangle*
- Pemanasan (*Warming up*)
- Pembagian kelompok, 1 kelompok terdiri dari 3 pemain
- 3 pemain 1 bola, pemain A mengumpan ke pemain B kemudian pemain B mengumpan ke pemain C dan seterusnya.

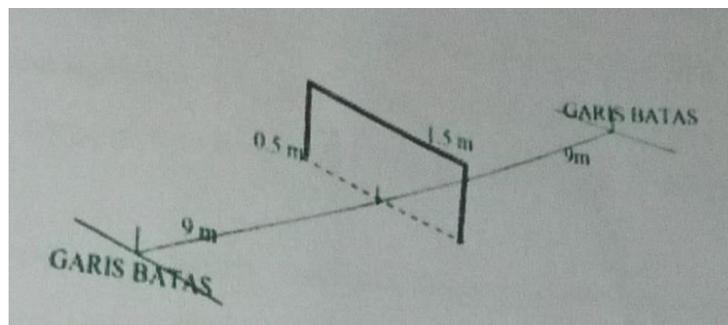
3.6.3 *Post-Test (Tes Akhir)*

Adapun cara pelaksanaan *post-testpassing stoping* futsal adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: bola futsal, meteran, *cone*, gawang kecil ukuran panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter.

2. Pelaksanaan:

Bola diletakkan dibelakang garis batas, testee berdiri dibelakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali perorang.



Gambar 3.1 Tes mengoper bola rendah
(sumber: Dica Febri Wardana, 2015: 33)

Setelah data *pretest* dan *posttest* terkumpul, digunakan untuk dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, sangat baik, baik, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan dalam tabel penelitian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang masuk diberikan skor 1. Sedangkan untuk tendangan yang gagal

diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 10. Skor minimal dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 0. Berikut tabel penelitian patokan yang digunakan.

Tabel 3.2 Penilaian Angka Patokan

Kelas Interval	Kategori
0-2	Sangat rendah
3-4	Rendah
5-6	Sedang
7-8	Baik
9-10	Sangat Baik
Total	

(Sumber: Dica Febri Wardana, 2015: 33)

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Cronbach dalam Winarno (2013: 97) “Tes adalah suatu proses yang sistematis untuk mengobservasi tingkah laku seseorang yang dideskripsikan dengan menggunakan skala berupa angka atau system dengan kategori tertentu’.

Menurut Sugiyono (2017: 308) Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan yaitu dengan metode tes dan pengukuran terhadap *testi*.

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk pengambilan data adalah modifikasi tes mengoper bola rendah. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pretest* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum diberikan *treatment*. Sedangkan *post-test* dilakukan untuk melihat pengaruh dari *treatment* yang telah dilaksanakan.

3.7.1 Jadwal latihan

Pelaksanaan eksperimen lapangan berlangsung selama 12 kali pertemuan, yaitu dengan perincian waktu 4 kali pertemuan dalam satu minggu, dengan jumlah waktu pertemuan 90 menit, dengan prinsip latihan penambahan beban latihan secara berkesinambungan namun dengan tetap memperhatikan karakteristik sampel yang akan diteliti yakni siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, sehingga program latihan yang diberikan dapat dijalankan sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Kegiatan penelitian selama waktu pelaksanaan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Jadwal kegiatan penelitian Latihan *Triangle*

No.	Hari	Jam	Lokasi
1	Senin	15.30 – 17.00	SMA NEGERI 1 KAB. SORONG
2	Selasa	15.30 – 17.00	
3	Jumat	15.30 – 17.00	
4	Sabtu	15.00 – 17.00	

Tabel 3.4 Program Latihan *Triangle* Perminggu

Senin	Selasa	Jumat	Sabtu
• Pengarahan materi (5 menit)	• Pengarahan materi (5 menit)	• Pengarahan materi (5 menit)	• Pengarahan materi (5 menit)
• <i>Warming up</i> (10 menit)	• <i>Warming up</i> (10 menit)	• <i>Warming up</i> (10 menit)	• <i>Warming up</i> (10 menit)
• Fisik (15 menit) -Daya tahandengan bola	• Fisik (15 menit) -Kecepatan berbagai arah	• Fisik (15 menit) -Reaksi	• Fisik (15 menit) -Kelincahn
• Teknik (15menit) - <i>PassingControl</i>	• Teknik (15 menit) - <i>Passing tanpacontrol</i>	• Teknik (15 menit) - <i>Passingsupport</i>	• Teknik (15 menit) - <i>Passing target</i>
• Taktik (15 menit) -Latihan <i>Triangle</i>	• Taktik (15 menit) -Latihan <i>Triangle</i>	• Taktik (15 menit) -Latihan <i>Triangle</i>	• Taktik (15 menit) -Latihan <i>Triangle</i>
• Games(25 menit)	• Games(25 menit)	• Games (25 menit)	• Games (25 menit)
• Pendinginan (5 menit)	• Pendinginan (5 menit)	• Pendinginan (5 menit)	• Pendinginan (5 menit)

Sumber: (Pribadi)

3.8 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan Analisis Deskriptif dan Analisis Inferensial pada penelitian ini yaitu menggunakan sistem komputer.

3.8.1 Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Analisis Deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah di pahami.

3.8.2 Analisis Inferensial

a) Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti berdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Normal atau tidaknya suatu hasil data adalah $p > 0,05$ (5%) maka dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) maka hasil data dinyatakan tidak normal.

b) Uji Homogenitas

Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang akan dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang homogen. Kriteria yang di gunakan pada uji homogenitas adalah jika $p > 0,05$ dan $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka tes di katakan tidak homogen.

c) Uji Hipotesis

Untuk menguji ada tidaknya pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemian ekstrakurikuler futsal siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, maka digunakan teknik analisis *Paired Sampel t test*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Objek Penelitian

Sekolah Menengah Pertama (SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong) yang terletak di Jl. Nusantara 1 Majaran, Dusun Majaran, Kelurahan Majaran Kecamatan Salawati Kabupaten Sorong Provinsi Papua Barat Daya, dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 60401367.SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong yang Terakreditasi A dengan Kepala Sekolah Bapak Laurensius Folid.dan pemegang data Operator dipercayakan oleh Bapak Tobias Joko Wee email sekolah sma.a1.kabupaten.sorong@gn website <http://https://smasatukabupatensorong>

SMA Negeri kabupaten Sorong dengan SK Pendirian 420/2512/2021 yang merujuk pada tanggal pendirian 09-09-1988.Dan sekarang SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong Berstatus Negeri dengan luas tanah 50.000 M² menggunakan daya listrik sebesar 10000Waat dengan akses Internet Telkomsel Flash.Kecukupan air Sekolah memproses air sendiri Air minum untuk siswa Mayoritas membawa air minum Jumlah toilet berkebutuhan khusus Sumber air sanitasi Ketersediaan air di lingkungan sekolahTipe jambanApakah sabun dan air mengalir pada tempat cuci tanganJamban dapat digunakanJamban tidak dapat digunakan, adapun sarana prasarana dilengkapi dengan Ruang Kelas, Ruang Perpustakaan, Ruang Laboratorium, Ruang Praktik, Ruang Pimpinan, Ruang Guru, Ruang Ibadah, Ruang UKS,

Ruang Toilet, Ruang Gudang, Ruang Sirkulasi, Tempat Bermain / Olahraga, Ruang TU, Ruang Konseling, Ruang OSIS, Ruang Bangunan.

Visi dan Misi SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong adalah sebagai berikut:

1. Visi

Terwujudnya Peserta Didik Yang Beriman, Cerdas, Terampil, Mandiri Dan Berwawasan Global

2. Misi

1. Menanamkan keimanan dan ketakwaan melalui pengalaman ajaran agama,
2. Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan,
3. Mengembangkan bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi berdasarkan minat, bakat, dan potensi peserta didik,
4. Membina kemandirian peserta didik melalui kegiatan pembiasaan, kewirausahaan, dan pengembangan diri yang terencana dan berkesinambungan,
5. Menjalinkan kerjasama yang harmonis antar warga sekolah dan lembaga lain yang terkait.

4.2 Deskripsi Hasil Penelitian

Deskriptif data tes awal kemampuan *passing* futsal sebelum diberikan perlakuan latihan *passing* tetap dan berubah terhadap kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Tabel 4.1 Daftar nama siswa dan hasil tes awal *passing* futsal

sebelum diberikan latihan *passing* tetap dan berubah terhadap kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

Tabel 4.1 Daftar nama siswa dan hasil tes awal *passing* futsal sebelum diberikan latihan *passing* tetap

No	Nama	Kesempatan			Nilai Tertinggi	Kelompok
		1	2	3		
1	Ragil	6	5	7	7	A
2	M. Ariel	7	6	9	9	B
3	Ruben Warma	6	8	7	8	B
4	Fildi	6	5	7	7	A
5	Dandi	5	5	7	7	A
6	Rian Papua	6	5	6	6	B
7	Arfil	7	7	9	9	B
8	Erik	6	6	9	9	A
9	Aldo	8	9	9	9	A
10	Arianto	6	6	6	6	B
11	Kevin Kewas	8	8	10	10	B
12	Izak	5	5	7	7	A
13	Toni	5	6	5	6	A
14	Gabriel	7	7	9	9	B
15	Yusman	6	5	7	7	B
16	Yosua Aran	5	7	8	8	A
17	Fadli	5	5	5	5	A
18	Kevin Raka	6	5	6	6	B
19	Jakson	6	6	8	8	B
20	Edwin	6	6	7	7	A

Sumber: Data Penelitian, (2023)

Berdasarkan tabel 4.1 (test awal) diatas, kemampuan melakukan *passing* futsal sebelum dilakukan pembagian sampel *Passing* dari 20 siswa, sampel ini akan dibagi 2 kelompok, 10 orang dilatih *Passing* Tetap dan 10 orang dilatih *Passing* berubah, yang akan dibagi menggunakan teknik ABBA sehingga menghasilkan kelompok A (*Passing* tetap) dan kelompok B (*Passing* berubah).

Tabel 4.2 Teknik ABBA sehingga menghasilkan kelompok Eksperimen 1 (*Passing* tetap) dan kelompok Eksperimen 2 (*Passing* berubah)

No	Kelompok Eksperimen 1 <i>Passing</i> Tetap	Nilai	No	Kelompok Eksperimen 2 <i>Passing</i> Berubah	Nilai
1	Ragil	7	1	Yosua Aran	9
2	M. Ariel	7	2	Izak	8
3	Ruben Warma	7	3	Toni	6
4	Fildi	9	4	Gabriel	9
5	Dandi	9	5	Yusman	6
6	Rian Papua	7	6	Yosafat	10
7	Arfil	6	7	Fadli	9
8	Erik	8	8	Kevin Raka	7
9	Aldo	5	9	Jakson	6
10	Arianto	7	10	Edwin	8

Sumber: Data Penelitian, (2023)

Berdasarkan tabel 4.1 (test awal) di atas, kemampuan melakukan *passing* futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, sebelum dilakukan latihan *Passing* tetap dari 10 siswa diperoleh nilai tertinggi 9 dan terendah 5 dan sebelum dilakukan latihan *Passing* berubah dari 10 siswa diperoleh nilai tertinggi 10 dan terendah 6.

4.3 Analisis Deskriptif Data pada Saat Tes Akhir (*PostTest*)

Tabel 4.3 Data hasil tes akhir permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, dalam kemampuan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* tetap.

Tabel 4.3 Data hasil tes akhir permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, dalam kemampuan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* tetap.

No	Nama	Tes Akhir			Nilai Tertinggi
		1	2	3	
1	Ragil	6	7	9	9
2	M. Ariel	7	6	8	8
3	Ruben Warma	6	8	10	10
4	Fildi	8	9	11	11
5	Dandi	9	10	13	13
6	Rian Papua	6	6	8	8
7	Arfil	6	7	9	9
8	Erik	7	8	10	10
9	Aldo	6	8	9	9
10	Arianto	7	7	9	9
Σ					96

Berdasarkan tabel 4.3 (Tes Akhir) di atas, kemampuan melakukan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* tetap selama 6 minggu dari 10 siswa diperoleh nilai tertinggi 13 dan terendah 8.

Tabel 4.4 Data hasil tes akhir permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, dalam kemampuan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* berubah.

No	Nama	Tes Akhir			Nilai Tertinggi
		1	2	3	
1	Yosua Aran	9	9	11	11
2	Izak	9	8	10	10
3	Toni	8	7	10	10
4	Gabriel	7	8	9	9
5	Yusman	8	7	8	8
6	Yosafat	9	10	14	14
7	Fadli	8	9	9	9
8	Kevin Raka	7	7	9	9
9	Jakson	8	7	9	9
10	Edwin	8	8	9	9
Σ					98

Berdasarkan tabel 4.4 (Tes Akhir) di atas, kemampuan melakukan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* berubah selama 6 minggu

dari 10 siswa diperoleh nilai tertinggi 14 dan terendah 8. Selanjutnya data hasil kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, sebelum dan sesudah latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah dikelompokkan dalam satu tabel dan akan dihitung selisihnya. Namun sebelum menganalisis selisih, terlebih dahulu diuji normalitas data lebih jelasnya tercantum pada tabel 4.5 dan tabel 4.6

4.4 Uji Analisis Data

Persyaratan uji analisis data merupakan prosedur yang harus dilaksanakan dan dipenuhi, sehingga kesimpulan yang diambil dari hasil analisis yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya apabila syarat-syarat analisis telah dipenuhi. Persyaratan uji analisis data yang digunakan adalah uji normalitas. Uji Normalitas data yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas K-S $> 0,05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas K-S $< 0,05$ berarti distribusi data tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan akhir kemampuan *passing* di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data latihan *Passing* tetap

Kelompok Data	Kolmogrov Smirnov	Sig	A	Kriteria
Tes Awal <i>Passing</i> futsal	0,837	0,486	0,05	Normal
Tes Akhir <i>Passing</i> futsal	0,806	0,534	0,05	Normal

Sumber : Data Uji Normalitas, (2023)

Tabel 4.6 Hasil uji normalitas data latihan *Passing* berubah

KelompokData	Kolmogrov Smirnov	Sig	A	Criteria
Tes Awal <i>Passing</i> futsal	0,607	0,855	0,05	Normal
Tes Akhir <i>Passing</i> utsal	0,893	0,403	0,05	Normal

Sumber:Data Uji Normalitas, (2023)

Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa nilai untuk tes awal kemampuan *passing* futsal untuk latihan *Passing* tetap dalam permainan futsal sebesar 0,837 dengan probabilitas 0,486 dan untuk tes awal kemampuan *passing* futsal untuk latihan *Passing* berubah dalam permainan futsal sebesar dengan 0,607 probabilitas 0,855. Pada tes akhir kemampuan *passing* dalam permainan futsal untuk latihan *Passing* tetap dengan nilai sebesar 0,806 dengan probabilitas 0,534 dan untuk tes akhir kemampuan *passing* futsal untuk latihan *Passing* berubah dengan nilai sebesar 0,893 dengan probabilitas 0,403. Kedua nilai probabilitas untuk masing-masing kelompok data lebih besar dari α 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusikan normal, sehingga analisis selanjutnya dapat digunakan uji normalitas data dengan uji t-tes

Tabel 4.7 Selisih kemampuan *passing* futsal sebelum dan sesudah diberikan latihan *Passing* tetap pada permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

Tabel 4.7 Selisih kemampuan *passing* futsal sebelum dan sesudah diberikan latihan *Passing* tetap

No	NamaSiswi	X1	X2	D (X2-X1)	D (D-MD)	d ²
1	Ragil	7	9	2	0,4	0,16
2	M. Ariel	7	8	1	1,4	1,96
3	Ruben Warma	7	10	3	0,6	0,36
4	Fildi	9	11	2	0,4	0,16
5	Dandi	9	13	4	1,6	2,56
6	Rian Papua	7	8	1	1,4	1,96
7	Arfil	6	9	3	0,6	0,36
8	Erik	8	10	2	0,4	0,16
9	Aldo	5	9	4	1,6	2,56
10	Arianto	7	9	2	0,4	0,16
Jumlah Σ		72	96	24	8,8	10,4
Rata-rata Mean		7,2	9,6			
MD		2,4				
Peningkatan		33,33				

Sumber:Data Selisih, (2023)

Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut:

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{24}{10} = 2,4$$

Berdasarkan tabel 4.7 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah (Σ Tes awal = 72) sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir (Σ Tes akhir = 96) perbedaan nilai dari tes awal dan tes akhir sebesar $\Sigma d = 8,8$ dan nilai varians darites awal dan tes akhir $\Sigma d^2 = 10,4$. Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji *t* dengan rumus sebagai berikut :

1. T_{hitung} Latihan *Passing* tetap

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\Sigma d^2}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{2,4}{\frac{\sqrt{10,4}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{2,4}{\frac{\sqrt{10,4}}{90}}$$

$$t = 21,80$$

2. Dari perhitungan statistic t_{hitung} untuk latihan *Passing* tetap terhadap kemampuan *passing* futsal=21,80 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b=(N-1)=10-1=9$ diperoleh nilai $t_{tabel}=2.262$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 2,4 dengan mean deviasi 2,4 dengan peningkatan presentase sebesar 33%.

Tabel 4.8 Selisih kemampuan *passing* futsal sebelum dan sesudah diberikan latihan *Passing* berubah pada permainan futsal pada siswa kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

No	Nama Siswa	X1	X2	D (X2-X1)	d (D-MD)	d ²
1	Yosua Aran	9	11	2	0	0
2	Izak	8	10	2	0	0
3	Toni	6	10	4	2	4
4	Gabriel	9	9	0	-2	4
5	Yusman	6	8	2	0	0
6	Yosafat	10	14	4	2	4
7	Fadli	9	9	0	-2	4
8	Kevin Raka	7	9	2	0	0
9	Jakson	6	9	3	1	1
10	Edwin	8	9	1	-1	1
Jumlah Σ		78	98	20	0	18
Rata-rata Mean		7,8	9,8			
MD		2				
Peningkatan		25,64				

Sumber: Data Selisih, (2023)

Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut:

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{20}{10} = 2$$

Berdasarkan tabel 4.8 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah (Σ Tes awal = 78) sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir (Σ Tes akhir = 98) perbedaan nilai dari tes awal dan tes akhir sebesar $\Sigma d = 0$ dan nilai varians dari tesawal dan tes akhir $\Sigma d^2 = 18$. Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji t dengan rumus sebagai berikut :

3. T_{hitung} Latihan *Passing* berubah

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\Sigma d^2}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{2}{\frac{\sqrt{18}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{2}{\frac{\sqrt{18}}{90}}$$

$$= \frac{2}{0,2} \quad t = 10$$

Dari perhitungan statistic t_{hitung} untuk latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* futsal=10 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $b=(N-1)=10-1=9$ diperoleh nilai $t_{tabel}=2.262$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $10 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 20 dengan mean deviasi 2 dengan peningkatan presentase sebesar 25,64%.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *Passing* tetap dan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal pada siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan *Passing* tetap dan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, dari keseluruhan 20 siswa yang dijadikan sampel, 10 siswa yang dijadikan sampel latihan *Passing* tetap maka didapatkan jumlah keseluruhan tesakhir *passing* futsal adalah 9,6. Dan 10 siswa yang dijadikan sampel latihan *Passing* berubah maka didapatkan jumlah keseluruhan tesakhir kemampuan *passing* futsal adalah 9,8.

4.5 Pembahasan

1. Pengaruh Kemampuan *Passing* Awal terhadap Kemampuan *Passing* pada Futsal

Hasil penelitian menunjukkan latihan *Passing* tetap berpengaruh terhadap kemampuan *passing*. Hal ini dapat di buktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata *pre-test* dan *post-test*, yaitu dari 7,2 menjadi 9,6. Latihan *passing* tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat dengan arah *passing* namun posisi selalu beradapada posisi awal. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Menurut (Danny Mielke 2007:20). *Passing* variasi posisi tetap memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi atau posisi yang menguntungkan. (Endri Wiranto, Bertika Kusuma Prastiwi, Donny Anhar Fahmi. 2021). Menyatakan bahwa Ada pengaruh latihan *passing* segitiga terhadap kemampuan teknik *passing*. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemainnya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya.

2. Pengaruh Latihan *Passing* Berubah terhadap Kemampuan *Passing* pada Permainan Futsal

Hasil penelitian menunjukkan latihan *Passing* berubah berpengaruh terhadap kemampuan *passing*. Hal ini dapat di buktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata *pre-test* dan *post-test*, yaitu dari 7,8 menjadi 9,8. Latihan *passing* berubah adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian pemain. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing* dan *ball*

feeling. Kendalanya model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah.

Menurut (Scheunemann, T. 2005:31). *Passing* variasi posisi berubah memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah. (Rizal Zulhendra, Hastria Effendi. 2021) Menyatakan adanya Pengaruh latihan *passing* diamond terhadap kemampuan *Passing*. Sehingga dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *passing* bola yang lebih baik lagi

3. Latihan *Passing* Tetap Berpengaruh Lebih Baik dari pada *Passing* Berubah terhadap Kemampuan *Passing*

Berdasarkan hasil analisis bahwa latihan *Passing* tetap lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* futsal karena latihan *Passing* tetap mempunyai t_{hitung} lebih besar dari latihan *Passing* berubah t_{hitung} yaitu 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$ di bandingkan dengan latihan *Passing* berubah yang hanya mempunyai t_{hitung} sebesar 10. Dengan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh $t_{tabel} = 2,2$.

Hal ini di sebabkan karena bentuk latihannya dilakukan dengan *passing* kepada temannya secara berhadapan dan dilakukan secara

berulang-ulang sehingga ketepatan dalam melakukan *passing* meningkat. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. Keuntungan dari latihan *passing* tetap ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya.

Menurut (Hendrajid Kumala Seta 2015:35) mengemukakan bahwa, latihan *passing* berpasangan arah tetap adalah latihan *passing* dengan teknik *push pass*, bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak, yaitu 6-5 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Sebab latihan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan latihan *passing* bervariasi telah memberikan peningkatan terhadap kemampuan *passing*. (Muhammad Khoirul Huda, et al.2021) Menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* tetap adalah 7,2 sedangkan setelah diberikan latihan *Passing* tetap nilai kemampuan *passing* adalah 9,6 sehingga terjadi peningkatan. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal

pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* berubah adalah 7,8 sedangkan setelah diberikan latihan *Passing* berubah nilai kemampuan *passing* futsal siswa adalah 9,8 sehingga terjadi peningkatan.

Dari perhitungan statistic t_{hitung} untuk latihan dan *Passing* tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$. Hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 24 dengan mean deviasi sebanyak 2,4. Dengan peningkatan presentase sebesar 33,33%. Dari perhitungan statistik t_{hitung} untuk latihan *Passing* berubah = 10 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$. Hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $10 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 20 dengan mean deviasi sebanyak 2 dengan peningkatan presentase sebesar 25,64%

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

Hasil perhitungan uji t , dimana t_{hitung} untuk latihan *Passing* tetap = 21,81 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $21,81 > 2,262$ Padataraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $10 - 1 = 9$ atau peningkatan antara *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) 24 sedangkan hasil perhitungan uji t , dimana t_{hitung} untuk latihan *Passing* berubah = 10 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $10 > 2,262$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $10 - 1 = 9$ atau peningkatan antara *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) adalah 20. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

Berdasarkan hasil analisis bahwa latihan *Passing* tetap lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* futsal karena latihan *Passing* tetap mempunyai t_{hitung} lebih besar dari latihan *Passing* berubah t_{hitung} yaitu 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$ di bandingkan dengan latihan *Passing* berubah yang hanya mempunyai t_{hitung} sebesar 10. Dengan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh $t_{tabel} = 2,262$.

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Passing* tetap dan latihan *Passing* berubah, adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *Passing* tetap dan latihan *Passing* berubah dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* futsal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *passing* tetap dan latihan *passing* berubah. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok latihan *passing* tetap, menunjukkan hasil analisis data secara statistic diperoleh hasil t_{hitung} untuk latihan *passing* tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N - 1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 24 dengan mean deviasi 2,4 dengan peningkatan presentase sebesar 33,33 %
- b. Dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *passing* berubah, menunjukkan hasil analisis data secara statistic diperoleh hasil t_{hitung} untuk latihan *passing* berubah = 10 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N - 1) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $10 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 20 dengan mean deviasi 2. dengan peningkatan presentase sebesar 25,64 %
- c. Dengan demikian latihan terstruktur *passing* berpengaruh lebih baik terhadap kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler kelas II SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian di atas, maka dapat dikemukakan saran – saran sebagai berikut:

a. Bagi guru

Bagi guru dan pelatih olahraga, dalam upaya pencapaian peningkatan kemampuan *passing* futsal bagi atlet maupun pelajar hendaknya diawali dengan pencarian bibit atlet yang baik. Kemudian diberikan latihan – latihan dengan program yang lebih mendukung dalam peningkatan kemampuan *passing* futsal lebih terfokus terhadap bagaimana melatih kondisi fisik dengan program yang lebih efisien.

b. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA 1 Kabupaten Sorong.

c. Bagi mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang lebih relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

d. Bagi Penelii Selanjutnya

Diharapkan Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi yang mengambil judul serupa, khususnya pada permainan fusal dan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D. M, Saryono, & Yudanto. (2009). "Tes Ketrampilan Dasar Bermain Futsal." *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol. 11. No. 2. Hlm. 144- 156.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chan. D. (2013). *Pengaruh latihan Variasi Passing Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 14 Kota Jambi*. Skripsi Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FKIPUniversitas Jambi. Tidak diterbitkan
- Danny Mielke. (2007). "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya.
- Didik Hariyanto. (2017). *Jp.Jok(Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*. Vol. 1 No. 1.
- Galih Beekp. (2016). Pengertian Futsal, Teknik Dasar Futsal, dan Skill. [Online]. Tersedia: <http://pengertianfutsalteknikmaindanskil.blogspot.co.id/2016/09/a.html>[2 Januari 2024]
- Huda, M. K., et al (2021). Perbedaan Pengaruh latihan passing Menggunakan Target Dan Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Putra Mojosongo Club Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 24-34.
- Idris K.S Addy (2015). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun*. Pada Skripsi: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan
- Kresna Ardi, P. 2015. "Pengaruh Latihan Passing Receiving Posisi Tetap Dan Berpindah Terhadap Ketepatan Ground Passing Pemain Ssb Apacinti Ku13 Tahun 2015". Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang ekstrakurikuler.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Michael Octavianus. (2014). *Teknik Mengumpan (passing) Pola Latihan Push pass & 1-2 combination pass*. pada tanggal 06 Desember 2023, jam 23.00 WIT.
- Muhammad Iqram. (2018) *Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Teknik Passing-Stopping Bermain Futsal Pada Siswa SMP Negeri Model Terpadu Madani*. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*. [Online]. Tersedia: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index> [diakses 3 Januari 2024]
- Mulyono, M. A. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Nanang Indardi. (2014). *Journal Of Sport Sciences and Fitnes*. Vol. 3 No. 2.
- Nurhasan. (2006). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia
- TerbukaScheuneman, T. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang: Dioma

- Seta, Hendrajid Kumala. 2015. "Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Arah Tetap Dan Passing Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short Passing SSB U-12 Di Kota Rembang".
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Wahyu Nugroho. (2011). *Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Posisi Tetap Dan Berbah Terhadap Hasil Akurasi Short Passing Siswa Ku-14 Ssb Apacinti Tahun 2015*. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Wakidi Danu Iksan. (2014). *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol. 1 No. 1.
- Wiranto, E., Prastiwi, B. K., & Fahmi, D. A. (2021). Pengaruh latihan passing segitiga dan passing zig-zag untuk meningkatkan teknik passing pada *and Sports (JPAS)*, 2(2), 189-194. ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal. *Journal of Physical Activity*
- Zulhendra,R., & Effendi,H. (2021). Pengaruh latihan passing diamond terhadap kemampuan passing dan control atlet club dilaraf fc padang panjang. *JURNAL STAMINA*,4(1), 9-19.

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT IJIN PENELITIAN


UNIMUDA
SORONG

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 251/1.3.AU/FABIO/J/2023 Sorong, 30 November 2023
Lamp. :-
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong
Di _____
Tempat

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

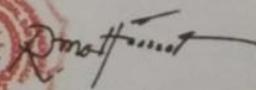
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Albert Fatem
NIM : 148520120044
Semester : VII (Tujuh)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan Terstruktur Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong."

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan **mulai tanggal 4 - 6 Desember 2023.**

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,

Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani ;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Sanctus • Miftahul • Amanah • Haliluh • Tangguh

2024.04.24 2

Lampiran 2

**DATATESAWALLATIHANPASSINGTETAPTERHADAPKEMAMPUANPASS
ING**

NO	NAMA	KESEMPATAN			NILAITE RTINGGI
		1	2	3	
1	Ragil	6	5	7	7
2	M. Ariel	6	5	7	7
3	Ruben Warma	5	5	7	7
4	Fildi	6	6	9	9
5	Dandi	8	9	9	9
6	Rian Papua	5	5	7	7
7	Arfil	5	6	5	6
8	Erik	5	7	8	8
9	Aldo	5	5	5	5
10	Arianto	6	6	7	7

TESAKHIRLATIHANPASSINGTETAP

No	NAMA	TESAKHIR			NilaiTertinggi
		1	2	3	
1	Yosua Aran	6	7	9	9
2	Izak	7	6	8	8
3	Toni	6	8	10	10
4	Gabriel	8	9	11	11
5	Yusman	9	10	13	13
6	Yosafat	6	6	8	8
7	Fadli	6	7	9	9
8	Kevin Raka	7	8	10	10
9	Jakson	6	8	9	9
10	Edwin	7	7	9	9
Σ					96

Lampiran 3

**DATATESAWALLATIHANPASSINGBERUBAHTERHADAPKEMAMPUANP
ASSING**

NO	NAMA	KESEMPATAN			NILAITE RTINGGI
		1	2	3	
1	Ragil	7	6	9	9
2	M. Ariel	6	8	7	8
3	Ruben Warma	6	5	6	6
4	Fildi	7	7	9	9
5	Dandi	6	6	6	6
6	Rian Papua	8	8	10	10
7	Arfil	7	7	9	9
8	Erik	6	5	7	7
9	Aldo	6	5	6	6
10	Arianto	6	6	8	8

TESAKHIRLATIHANPASSINGBERUBAH

No	NAMA	TESAKHIR			NilaiT ertinggi
		1	2	3	
1	Yosua Aran	9	9	11	11
2	Izak	9	8	10	10
3	Toni	8	7	10	10
4	Gabriel	7	8	9	9
5	Yusman	8	7	8	8
6	Yosafat	9	10	14	14
7	Fadli	8	9	9	9
8	Kevin Raka	7	7	9	9
9	Jakson	8	7	9	9
10	Edwin	8	8	9	9
Σ					98

Hasil Output Variabel *Passing Tetap* Uji Normalitas Data Pada SPSS16

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X1	X2
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	7.2000	9.6000
	Std. Deviation	1.22927	1.50555
Most Extreme Differences	Absolute	.265	.255
	Positive	.265	.255
	Negative	-.235	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.837	.806
Asymp. Sig. (2-tailed)		.486	.534
a. Test distribution is Normal			

Hasil Output Variabel *Passing Berubah* Uji Normalitas Data Pada SPSS16

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X1	X2
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	7.8000	9.8000
	Std. Deviation	1.47573	1.68655
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.282
	Positive	.189	.282
	Negative	-.192	-.218
	Positive	.607	.893
	Negative	.855	.403
Kolmogorov-Smirnov Z			
Asymp. Sig. (2-tailed)			
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 5

TABELNILAI-NILAI

d.b.	TarafSignifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1.000	1.376	3,078	6.314	12.706	31.821	63.657	636.691
2	0.816	1.061	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	31.598
3	0,765	0,978	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	12.941
4	0,741	0,941	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	8.610
5	0,727	0,920	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	6.859
6	0,718	0,906	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.959
7	0,771	0,896	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	5.405
8	0,706	0,889	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	5.041
9	0,703	0,883	1.384	1.833	2.262	2.821	3.250	4.781
10	0,700	0,879	1.372	1.812	2.228	2.746	3.169	4.587
11	0,697	0,876	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.437
12	0,695	0,873	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	4.318
13	0,694	0,870	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	4.221
14	0,692	0,868	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	4.140
15	0,691	0,866	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	4.073
16	0,690	0,865	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	4.015
17	0,689	0,863	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.965
18	0,688	0,862	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.922
19	0,688	0,861	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.882
20	0,687	0,860	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.850
21	0,686	0,859	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.819
22	0,686	0,858	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.792
23	0,685	0,858	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.767
24	0,685	0,857	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.745
25	0,684	0,856	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.725
26	0,684	0,856	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.707
27	0,684	0,855	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.690
28	0,683	0,85	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.674
29	0,683	0,854	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.659
30	0,683	0,854	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.646
40	0,681	0,851	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.551
60	0,679	0,848	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.460
120	0,677	0,845	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617	3.373
Co	0,674	0,842	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.291

Lampiran 6

Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Persiapan Latihan *Passing*Gambar 2. Pengarahan dalam Permainan *Passing*

Lampiran 7



Gambar 3. Pemanasan



Gambar 4. Aktivitas sebelum Latihan di Mulai

Lampiran 8



Gambar 5. Latihan Gerak Passing Awal

Gambar 6. Latihan Gerak *Passing* Terstruktur

Lampiran 9

Gambar 7. Gerak *Passing*Gambar 8. Gerak *Passing Terstruktur*

Lampiran 10

Gerak 9. Memberikan Petunjuk Gerak *Passing*Gerak 10 Gerak *Passing* dan menggiring bola

Lampiran 11



Gambar 11. Gerak Pemanasan Kelenturan Otot



Gambar 12. Kerangka Acuan dalam Permainan Futsal

Lampiran 12

RIWAYAT HIDUP

Albert Fatem, lahir di Sorong Pada tanggal 01 Agustus 2001, anak kedelapan dari 8 bersaudara, buah kasih pasangan dari Ayahanda **Alex Fatem**” dan Ibunda “**Yuliance Sanyar**”. Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 4 tahun di TK KURERAN PUNCAK Dan Sekolah Dasar (SD) Pada SD IMPRES 66

PUNCAK Tanun 2008 dan selesai Pada Tahun 2014, dan Pada Tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) YPK SYALOOM KOTA dan selesai Pada Tahun 2017, dan Pada Tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) pada SMA NEGERI 1 KOTA SORONG Penulis mengambil Jurusan IPS dan selesai Pada Tahun 2020, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan Perguruan Tinggi di UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG, Penulis mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga (FABIO). Dan puji TUHAN selesai pada tahun 2024.

berkat petunjuk dan pertolongan TUHAN YESUS, usaha dan di sertai doa dari kedua Orang Tua dalam menjalani aktivitas Akademik di Perguruan Tinggi UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG. puji TUHAN YESUS Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Terstruktur Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal Pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong”.