

**PENGARUH LATIHAN VARISAI TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN UKM FUTSAL PUTERI
UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI



Oleh :

PERSILAS MESALINA RUMAROPEN

(148520120075)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG
TAHUN 2024**

HALAMAN JUDUL

PENGARUH LATIHAN VARISAI TERHADAP PENINGKATAN

KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN UKM FUTSAL PUTERI

UNIMUDA SORONG

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar sarjana pada Universitas Pendidikan

Muhammadiyah

(UNIMUDA SORONG)

Diperrthanakan dalam ujian skripsi pada tanggal,2024

Oleh

Persila Mesalina Rumaropen

148520120075

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA UKM FUTSAL UNIMUDA KABUPATEN SORONG

Nama : **PERSILA MESALINA RUMAROPEN**

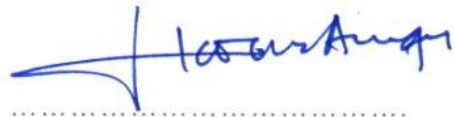
NIM : 148520120075

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada

Pembimbing I

Harmaman, M.Pd.
NIDN: 1430109601


.....

Pembimbing II

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN: 1426079301


.....

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi telah disahkan oleh Dekan Fakultas Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang berjudul “Pengaruh Latihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dalam Permainan UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong”.

Pada Tanggal,2024

Dekan FABIO



RONPRANDRI PRAMITA, M. Pd.

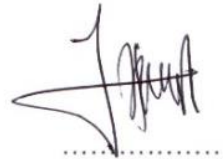
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Ujian Sidang Akhir Skripsi

1. Ketua Penguji

LEO PRATAMA, M.Or.

NIDN. 1422129301



2. Penguji 1

SAIFUL ANWAR, M. Pd.

NIDN. 1426079301



3. Penguji

HARMAMAN, M. Pd.

NIDN. 14301096013



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan Tinggi, dan dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan sebutan dalam daftar pustaka.

Sorong,2024

Yang membuat pernyataan

Persila Mesalina Rumaropen
NIM. 148520120075

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

MAZMUR 23:1 Tuhan adalah Gembala ku, takan kekurangan aku aku.

Kita harus harus membentuk karakter anak bangsa, bukan hanya mengisi kepala mereka dengan pengetahuan. Pendidikan sejati adalah memberikan kebebasan berfikir dan semangat untuk mencapai impian, karena anak-anak adalah masa depan bangsa ini. (Ir. Soekarno)

Tanpa Tuhan Sia-sialah Hidup saya.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena semua berkat perlindungan Tuhan penulis bisa ada pada tahap ini, sungguh perjuangan yang panjang saya lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Rasa syukur dan bahagia yang ku rasakan ini akan ku persembahkan kepada orang-orang yang kusayangi dan yang berarti dalam hidup saya :

1. Kepada bapa saya yang sebagai cinta pertama saya Hartaban Rumaropen
Terima kasih atas cinta yang tulus serta dorongan yang diberikan kepada saya serta juga sebagai panutan saya dan memberikan kepercayaan kepada saya untuk dapat menulis dan menyelesaikan cita-cita saya yang sebagai impian mereka.
2. Kepada mamaku tercinta ibu Luwise Urbinas dengan penuh cinta selalu mendukung saya serta pendoa yang luar biasa untuk saya pada awal saya mulai memasuki bangku sekolah sehingga pada saat saya berkuliah dan pada semester akhir ini.
3. Ketua program studi pendidikan jasmani sekaligus dosen penasehat akademik penulis, bapak Syiful Anwar M.Pd. Terima Kasih yang sebesar-besarnya penulis beliau, atas semua nasehat dan bimbingan yang diberikan kepada penulis, ada banyak kesalahan yang pernah penulis lakukan namun segala maaf serta nasehat selalu beliau berikan kepada penulis.
4. Seluruh dosen program studi pendidikan jasmani dan staf yang telah membantu penulis semasa perkuliahan sampai pada sekarang

5. Suadarah- saudarah saya, alma. Obet Rumaropen, Abinadap Rumaropen, Oda Rumaropen, Gerad Rumaropen, Rahel Rumaropen dan Fredik Rumaropen, serta kaka ipar saya. Terima kasih atas dukungan dalam proses penulis menempuh pendidikan selama Terima Kasih atas doa dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
6. Sahabat-sahabat penulis Ima Piahar dan Weli Su yang selalu mendukung serta mendengar kelukesa selama bersama dalam masa perkuliahan dan saling support serta dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dialami penulis. Terima Kasih Sahabat-sahabat yang Baik Hati.
7. Terakhir kepada penulis pribadi untuk kenyataan sikap tindakan yang selalu mau membangun diri dengan Tuhan sehingga selalu diberikan kekuatan serta kesehatan dan kesempatan untuk dapat menyelesaikan apa yang dicita-citakan sejak dulu dapat sebagai seorang guru, ungkap Terima Kasih kepada penulis pribadi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Kuasa Atas kesempatan yang diberikan kepada saya sehingga tahap penyusunan Skripsi yang sebagai ketentuan tugas akhir dalam penyelesaian perkuliahan saya ini, dengan Judul Skripsi “Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dalam Permainan UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong” ini dengan waktu. Saya dapat menyadari juga dengan selesainya skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan bimbingan, nasehat yang diberikan kepada saya oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yakni kepada :

1. Dr. Rustamadi, M.Si., selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang telah memberikan dorongan dan motivasi dalam menyusun skripsi penelitian ini.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga bapak. Roni Andri Pramita, M.Pd. atas sebuah arahan, bimbingan dan Motivasi yang diberikan kepada saya selama mengikuti perkuliahan sampai pada tahap sekarang ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus dosen penasehat akademik dan pembimbing dua skripsi saya Bapak Saiful Anwar, M.Pd. atas semua masukan, nasehat, motivasi, saran yang diberikan kepada penulis selama mengikuti aktifitas perkuliahan hingga pada tahap penyusunan skripsi saat ini sampai dapat terselesaikan tepat waktu.
4. Pembimbing skripsi satu penulis Bapak Harmaman, M.Pd. Terima Kasih penulis sampaikan atas nasehat, bimbingan, arahan kepada penulis selama

mengikuti perkuliahan samapai pada tahap penyusunan tugas akhir sampai pada masa sekarang ini.

5. Orang tua penulis, Bapak sebagai pendukung dan mama sebagai pendoa terbaik, semangat nasehat serta kasih saya yang tidak bertkurang yang diberikan kepada penulis selama memotovasi penulis dalam masa perkuliahan hingga masa sekarang ini.
6. Seluruh dosen dan staf pendidikan jasmani yang telah membantu berjalannya proses pengurusan kelancaran penulis.
7. Teman-teman seperjuangan saling memberi dukungan semangat dalam proses penulisan skripsi ini.

Dapat saya menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh daru kata sempurna oleh karena itu, penulis minta kritik serta saran yang dapat memberikan penyempurnaan pada skripsi ini sangat penulis harapkan semoga skripsi dapat bermanfaat bagi penulis khususnya serta bagi para pembaca pada umumnya.

Sorong,2024

Penulis

Persila Mesalina Rumaropen
NIM. 148520120075

ABSTRAK

Persila Mesalina Rumaropen, 148520120075, **Pengaruh Tatihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passsing Dalam Permainan Futsal Pada UKM futsal Unumuda 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 terhadap peningkatan kemampuan passing dalam permainan 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 Terstruktur, Passing

ABSTRACT

Persila Mesalina Rumaropen, 148520120075 **the effect of passing variation training on improving passing ability in futsal UKM, Sorong Regency, 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

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Pernyataan	v
Motto Dan Halaman Persembahan.....	vi
Persembahan	vii
Kata Pengantar	ix
Abstrak	xi
Abstract	xii
Daftar Isi.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Definisi Operasional	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.5 Batasan Masalah	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
2.1 Kajian Teori	16
2.1.1 Sejarah Permainan Futsal	16
2.1.2 Pengertian Pengaruh	18
2.1.3 Hakikat Permainan Futsal.....	18

2.1.4Teknik Dasar Futsal	21
2.1.5Latihan	27
2.1.6Hakikat Triangle	28
2.1.7Passing menggunakan kaki bagian dalam	29
2.1.8Pengertian Waktu di Luar Perkuliahan.....	31
2.1.9Penelitian yang relevan.....	32
2.2Kerangka Berpikir	33
2.3Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	
3.1 Desain Penelitian	
3.2Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.3Populasi dan Sampel.....	36
3.4Definisi Operasional	37
3.5Jenis dan Sumber Data	38
3.5.1Jenis Data.....	38
3.5.2Sumber Data	38
3.6Instrumen Penelitian	38
3.7Teknik Pengumpulan Data	42
3.8Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	58
4.1 Diskriptis Objek Penelitian.....	58
4.2 Diskriptif Hasil Penelitian	58
4.3 Analisis Deskriptif Pada Saat Terakhir	60

4.4 Uji Analisis Data	61
4.5 Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN Dan SARAN	70
1.1. Kesimpulan	70
1.2. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	81
Lampiran 1 Program Latihan	83
Lampiran 2 Surat Ijin	84
Lampiran 3 Telah Menyelesaikan Penelitian	85
Lampiran 4 Data Penelitian.....	86
Lampiran 5 Hasil Olah Data (SPSS).....	87
Lampiran 6 Dokumentasi.....	89
RIWAYAT HIDUP	90

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang semakin populer di kalangan mahasiswa 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 variasi *passing* yang baik dapat menghasilkan peluang dan menciptakan strategi permainan yang efektif. Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan variasi *passing* dalam permainan futsal adalah hal yang penting.

Di sisi lain, mahasiswa seringkali menghadapi masalah ketika bermain futsal, terutama dalam hal teknik variasi *passing* yang efektif. Banyak mahasiswa belum memiliki pengalaman bermain futsal secara terstruktur atau mendapatkan pelatihan yang memadai dalam aspek-aspek teknis permainan, termasuk teknik variasi *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 dalam dunia pendidikan, karena dapat mengembangkan berbagai keterampilan fisik, sosial, dan mental. Oleh karena itu, penting untuk

menyediakan pelatihan terstruktur yang memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan bermain futsal, khususnya dalam hal teknik variasi *passing*.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh positif dari latihan variasi *passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong. Dengan adanya latihan terstruktur yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa, diharapkan mahasiswa 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 universitas dan pelatih olahraganya dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam bermain futsal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan metode olahraga di Universitas Muhammadiyah Kabupaten Sorong untuk memastikan bahwa olahraga tidak hanya menjadi kegiatan fisik, tetapi juga merupakan bagian integral dari pendidikan mahasiswa.

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, dkk (2019) “Futsal merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari sepakbola dan dapat dilakukan di ruangan yang relatif lebih kecil sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding sepak bola karena olahraga ini mudah untuk dimainkan” (hlm.28).

Menurut Syafaruddin (2018) mengemukakan bahwa, olahraga futsal adalah “Olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar” (hlm.163). Sedangkan menurut Eka (dalam Nosa, dkk. 2019) 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” (hlm.28). Menurut Rahmani (2014) “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” (hlm.157). Sedangkan Menurut Hatta (dalam Pranata, 2016) “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” (hlm.8). Tujuan permainan futsal menurut Kurniawan (dalam Pranata, 2016) 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” (hlm.8)”. 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) 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)” (hlm.23-41). Selain itu federasi sepak bola dan futsal dunia FIFA (2012) juga mengemukakan bahwa “Teknik dasar futsal

meliputi *passing, control, running with the ball, dribbling past opponets, dan shooting*” (hlm.3). Lhaksana (2011) 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*)” (hlm.5).

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) “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” (hlm.79). 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 variasi *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) *passing* adalah salah satu teknik yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Di 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 (hlm.53).

Tujuan utama variasi *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 UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan di UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong menunjukkan banyak mahasiswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak mahasiswa 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 mahasiswa mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya mahasiswa 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 mahasiswa di UKM Futsal Unimuda 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 “Latihan Variasi Passing terhadap peningkatan kemampuan passing dalam permainan futsal pada UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong”.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut **“Apakah terdapat pengaruh signifikan dari pelaksanaan program latihan variasi *passing* terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal pada mahasiswa UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong?”**.

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

1. Variabel Utama

Peningkatan keterampilan variasi *passing* dalam permainan futsal.

2. Variabel Independen

Pelaksanaan program latihan yang terstruktur.

3. Sampel Penelitian

Mahasiswa UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong 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 variasi *passing*) pada permainan futsal mahasiswa UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong, akibat latihan *passing* dengan menggunakan variasi latihan terstruktur.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih *passing* dengan menggunakan variasi latihan terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal pada mahasiswa UKM Futsal Unimuda

Kabupaten Sorong, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

- 3) Keterampilan *passing* dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong dalam hal mengoper bola yang bertujuan untuk memberikan operan bola kepada teman.
- 4) Futsal menurut Eka (dalam Nosa, dkk. 2019) 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” (hlm.28).

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 variasi *passing* di antara mahasiswa UKM Futsal Unimuda 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 variasi *passing*, di kalangan mahasiswa UKM Futsal Unimuda 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 variasi *passing* pada mahasiswa UKM Futsal Unimuda 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 variasi *passing* dalam permainan futsal. Hal ini akan bermanfaat bagi mahasiswa UKM Futsal Unimuda 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 para mahasiswa.

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 Mahasiswa

Melalui program latihan yang terstruktur, mahasiswa UKM Futsal Unimuda 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 mahasiswa. Ini dapat meningkatkan profesionalisme mereka dalam melatih atlet muda.

5. Pemberdayaan Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan dorongan positif kepada mahasiswa UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong 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 mahasiswa 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

- Lokasi Penelitian:

Penelitian ini akan dibatasi pada Mahasiswa UKM Futsal yang berlokasi di Kampus Unimuda Kabupaten Sorong. Penelitian ini tidak akan mencakup mahasiswa dari tingkat pendidikan lainnya.

- Usia Responden:

Responden dalam penelitian ini akan dibatasi pada mahasiswa UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong dengan rentang usia >19 tahun, untuk memfokuskan penelitian pada kelompok usia ini.

- Jenis Kelamin:

Penelitian ini akan fokus pada mahasiswa UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong dengan jenis perempuan.

- Metode Latihan:

Penelitian ini akan membatasi program latihan yang terstruktur pada latihan variasi *passing*, sehingga akan memungkinkan penelitian untuk

lebih terfokus pada aspek pengaruh latihan tertentu terhadap variasi *passing* dalam permainan futsal.

- Variabel Tergantung:

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

- Variabel Independen:

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

- Waktu Penelitian:

Penelitian ini akan dilakukan selama periode Februari 2024, dengan pengumpulan data yang terjadi selama periode ini.

- Metode Pengumpulan Data:

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

- Analisis Data:

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

- 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 dunia pendidikan 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 Pengertian Pengaruh

Pengertian pengaruh menurut Kamus Besar Indonesia (2016 : 849) adalah daya yang ada atau timbul dari suatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan mengubah sesuatu yang lain.

2.1.3 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 di dunia diperlihatkan pemain-pemain di luar 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 di bawah perlindungan *federation international de football association*

di seluruh 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 bola 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 diidentifikasi 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.

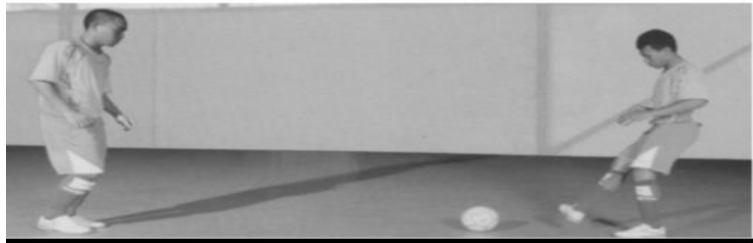
2.1.4.1 Teknik dasar mengumpan (*passing*)

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 di inginkan 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 di kuasai 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)

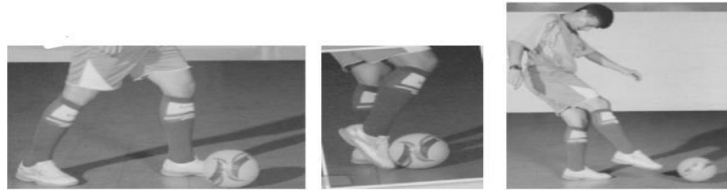
2.1.4.4 Teknik dasar menembak bola (*shooting*)

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 definisi 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*

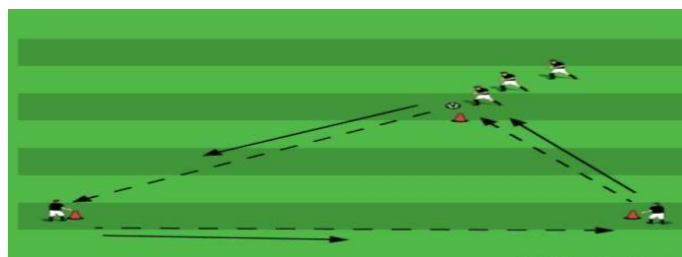
Menurut Priawan. N, (2018: 14) Latihan *passing triangle* yaitu latihan *passing* mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antara sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: *passing* diagonal, *passing* pendek memiliki sudut yang berbeda-beda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

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

1. Kaki tumpuhan 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 througt*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunkan kaki jangan dihentikan.

2.1.8 Pengertian Ekstrakurikuler (di luar waktu kuliah)

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 di luar waktu belajar merupakan suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan mahasiswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan minat mereka sendiri. Kegiatan di luar waktu belajar dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib pada mahasiswa. Kegiatan di luar waktu belajar merupakan suatu bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan mahasiswa. Kegiatan di luar waktu kuliah tidak dapat dipisahkan dari kegiatan kuliah karena kegiatan di luar waktu belajar merupakan pelengkap dari kegiatan inti di kampus. Kegiatan di luar waktu belajar dapat menjadi sarana untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi mahasiswa mencapai taraf maksimum.

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

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

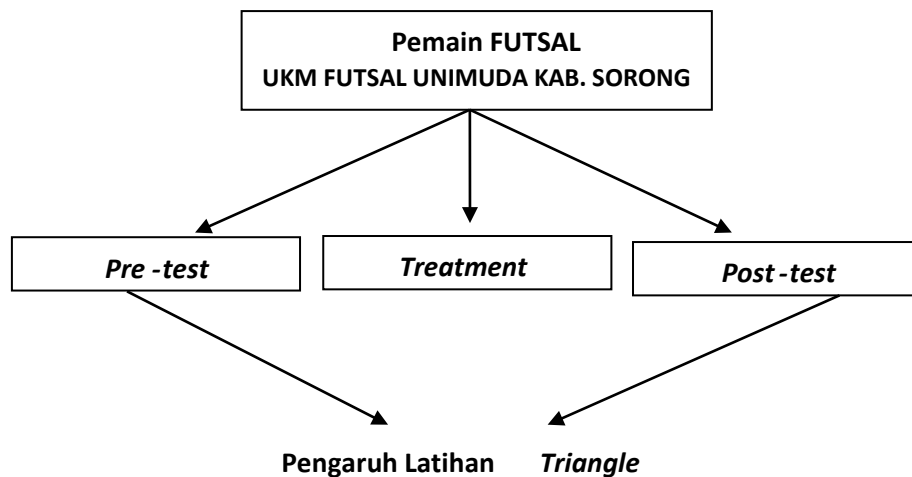
2.1.9 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan Wiwik. A, (2014) 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 mahasiswa UKM Futsal Unimuda 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 disintesis 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 “Latihan variasi passing terhadap peningkatan kemampuan passing dalam permainan futsal pada UKM Futsal Unimuda 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 variasi passing terhadap peningkatan kemampuan passing dalam permainan futsal pada UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong” yaitu :

Ho : Diduga tidak ada pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain futsal UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong.

Ha : Diduga ada pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain futsal UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain 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 futsal UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong, adapun rancangan tersebut pada digambarkan sebagai berikut.



Table 3.1 *One Group pretest-posttets design*
 Sumber : Sugiyono (2012 : 111)

Keterangan :

O₁ : *pretest* (tes awal)

X : *treatment* (perlakuan)

O₂ : *posttest* (tes akhir)

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong. Waktu penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan menurut (Rizal. G. A, 2014:26) pada bulan Februari 2024.

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 UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong yang berjumlah 15 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) yang di uji validitas dan realibitas tesnya kembali dan disesuaikan untuk tes *passing* futsal 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 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 di belakang garis batas, testee berdiri di belakang 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.

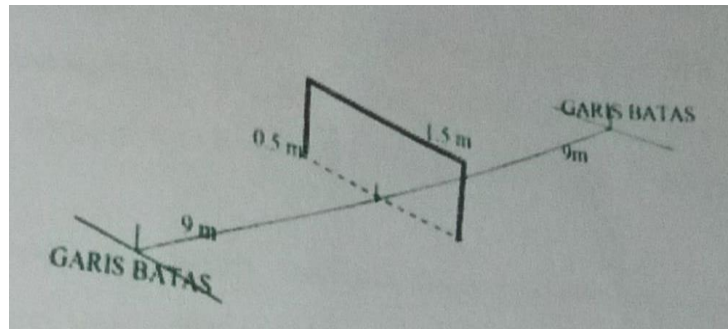
3.6.3 *Post-Test (Tes Akhir)*

Adapun cara pelaksanaan *post-test passing 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 (1960) 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 para pemain futsal UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong, sehingga program latihan yang diberikan dapat dijalankan sesuai dengan kemampuan dan karakteristik pemain futsal UKM Futsal Unimuda 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	UKM FUTSAL UNIMUDA 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 tahan dengan bola	• Fisik (15 menit) - Kecepatan berbagai arah	• Fisik (15 menit) - Reaksi	• Fisik (15 menit) - Kelincahn
• Teknik (15 menit) - <i>Passing Control</i>	• Teknik (15 menit) - <i>Passing</i> tanpa control	• Teknik (15 menit) - <i>Passing support</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 dipahami.

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 digunakan pada uji homogenitas adalah jika $p > 0,05$ dan $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka tes dikatakan tidak homogen.

c) Uji Hipotesis

Untuk menguji ada tidaknya pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain futsal UKM Futsal Unimuda Kabupaten Sorong, maka digunakan teknik analisis *Paired Sampel t test*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus UNIMUDA Kabupaten Sorong dengan alamat kampus Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 01 Mariat Pantai Aimas Kabupaten Sorong. Ujkek pada penelitian ini adalah UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong yang berjumlah 15 orang. Pengambilan data penelitian proses latihan atau treatment dilakukan pada tanggal sabanak 10 kali pertemuan. Pengambilan data penelitian pretest dilaksanakan pada tanggal 03 – 09 Mei 2024 dan pengambilan data penelitian posstest dilakukan pada tanggal 09 – 13 mei 2024. Seluruh pelaksanaan pengambilan data penelitian pretest dan posttest dilakukan dari pukul 16 : 00 WIT sampai selesai di lapangan Futsal Unimuda Sorong.

4.2 Deskripsi Hasil Penelitian

Deskriptif data tes awal peningkatan kemampuan futsal sebelum diberikan perlakuan latihan *passing* dan berubah terhadap kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada UKM FUTSAL PUTRI UNIMUDA SORONG. Tabel4.1Daftar nama mahasiswa dan hasil tes awal *passing* futsal sebelum diberikan latihan *passing* dan berubah terhadap kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada UKM FUTSAL PUTRI UNIMUDA SORONG.

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

No	Nama	Kesempatan			Nilai Tertinggi	Kelompok
		1	2	3		
1	Jenselina	6	5	7	7	A
2	Stefani	7	6	9	9	B
3	Salomina	6	8	7	8	B
4	Mey	6	5	7	7	A
5	Selfiana	5	5	7	7	A
6	Novela	6	5	6	6	B
7	Saoda	7	7	9	9	B
8	Anike	6	6	9	9	A
9	Jeni	8	9	9	9	A
10	Monika	6	6	6	6	B
11	Irene	8	8	10	10	B
12	Jesica	5	5	7	7	A
13	Rut	5	6	5	6	A
14	Mareske	7	7	9	9	B
15	Delila	6	5	7	7	B

Sumber: Data Penelitian, (2024)

Berdasarkan tabel 4.1 (test awal) diatas, kemampuan melakukan *passing* futsal sebelum dilakukan pembagian sampel *Passing* dari 15 siswa, sampel ini akan dibagi 2 kelompok, 8 orang dilatihkan *Passing* Tetap dan 7 orang dilatihkan *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	Jenselina	7	1	Jeni	9
2	Stefani	7	2	Monika	8
3	Salomina	7	3	Irene	6
4	Mey	9	4	Jesica	9
5	Selfiana	9	5	Rut	6
6	Novena	7	6	Mareske	10
7	Saoda	6	7	Delila	9
8	Anike	7			

Sumber: Data Penelitian, (2024)

Berdasarkan tabel 4.1 (test awal) di atas, kemampuan melakukan *passing* futsal pada UKM FUTSAL PUTERI UNIMUDA SORONG , sebelum dilakukan latihan *Passing* tetap dari 8 puteri diperoleh nilai tertinggi 9 dan terendah 5 dan sebelum dilakukan latihan *Passing* berubah dari 8 puteri 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 UKM FUTSAL PUTERI INIMUDA ASORONG, dalam kemampuan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* tetap.

Tabel 4.3 Data hasil tes akhir permainan futsal pada UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong, dalam kemampuan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* tetap.

No	Nama	Tes Akhir			Nilai Tertinggi
		1	2	3	
1	Jenselina	6	7	9	9
2	Stefani	7	6	8	8
3	Salomina	6	8	10	10
4	Mey	8	9	11	11
5	Selfina	9	10	13	13
6	Novena	6	6	8	8
7	Saoda	6	7	9	9
8	Anike	7	8	10	10
Σ					78

Berdasarkan tabel 4.3 (Tes Akhir) di atas, kemampuan melakukan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* tetap selama 1 minggu dari 8 puteri diperoleh nilai tertinggi 13 dan terendah 8.

Tabel 4.4 Data hasil tes akhir permainan futsal pada UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong, dalam kemampuan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* berubah.

No	Nama	Tes Akhir			Nilai Tertinggi
		1	2	3	
1	Jeni	9	9	13	13
2	Monika	9	8	11	11
3	Irene	8	7	11	11
4	Jesica	7	8	10	0
5	Rut	8	7	14	14
6	Mareske	9	10	14	14
7	Delila	8	9	10	10
Σ					98

Berdasarkan tabel 4.4 (Tes Akhir) di atas, kemampuan melakukan *passing* futsal sesudah dilakukan latihan *Passing* berubah selama 1 minggu dari 7 siswa diperoleh nilai tertinggi 14 dan terendah 8. Selanjutnya data hasil kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada UKM Futsal Puteri

Unimuda 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* bawah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data latihan *Passing* tetap

Kelompok Data	Kolmogorov Smirnov	Sig	A	Kriteria
Tes Awal <i>Passing</i> futsal	0,637	0,286	0,05	Normal
Tes Akhir <i>Passing</i> futsal	0,606	0,334	0,05	Normal

Sumber : Data Uji Normalitas, (2024)

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, (2024)

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 UKM Futsal Puteri Unimuda 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	Jenselina	7	9	2	0,4	0,16
2	Stefani	7	8	1	1,4	1,96
3	Salomina	7	10	3	0,6	0,36
4	Mey	9	11	2	0,4	0,16
5	Selfiana	9	13	4	1,6	2,56
6	Novena	7	8	1	1,4	1,96
7	Saoda	6	9	3	0,6	0,36
8	Anike	8	10	2	0,4	0,16
JumlahΣ		72	96	24	8,8	10,4
Rata-rataMean		7,2	9,6			
MD		2,4				
Peningkatan		33,33				

Sumber:Data Selisih, (2024)

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

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

Berdasarkan tabel 4.7 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\sum$ Tes awal = 96) sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir ($\sum$ Tes akhir = 98) perbedaan nilai dari tes awal dan tes akhir sebesar $\sum d = 8,8$ dan nilai varians darites awal dan tes akhir $\sum d^2 = 10,4$. Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji *t* dengan rumus sebagai berikut :

1. T_{hitung} Latihan *Passing* tetap

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

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

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

$$t = 21,80$$

2. Dari perhitungan statistic t_{hitung} untuk latihan *Passing* tetap terhadap kemampuan *passing* futsal=21,80 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b=(N-1)=15-1=14$ 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 UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong.

No	Nama Siswa	X1	X2	D (X2-X1)	d (D-MD)	d ²
1	Jeni	9	11	2	0	0
2	Monika	8	10	2	0	0
3	Irene	6	10	4	2	4
4	Jesica	9	9	0	-2	4
5	Rut	6	8	2	0	0
6	Mareske	10	14	4	2	4
7	Delila	9	9	0	-2	4
Jumlah Σ		78	98	20	0	18
Rata-rata Mean		7,8	9,8			
MD		2				
Peningkatan		25,64				

Sumber: DataSelisih, (2024)

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 = 96) 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 tes awal 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 $d.b=(N-1)=10-1=9$ 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%.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *Passing* tetap dan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal pada UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan *Passing* tetap dan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal pada UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong, dari keseluruhan 15 Puteri yang dijadikan sampel, 15 Puteri yang dijadikan sampel latihan *Passing* tetap maka didapatkan jumlah keseluruhan tesakhir *passing* futsal adalah 9,6. Dan 15 puteri 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 berada pada 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 mencetakgol, 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 menunjukan 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 disebabkan 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 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 = 15 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$. Hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $15 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 15 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 UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap

kemampuan *passing* permainan futsal UKM Futsal Puteri Unimuda 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 $21,81 > 2,262$ Pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $15 - 1 = 14$ 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 = 15 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $15 > 2,262$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $15 - 1 = 14$ atau peningkatan antara *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) adalah 15. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal UKM Futsal Puteri Unimuda 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 = $(N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$ di bandingkan dengan latihan *Passing* berubah yang hanya mempunyai t_{hitung} sebesar 15. Dengan taraf signifikan 5% dari

d.b = (N-1) = 15- 1 = 14 diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,262$. 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

1.1 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 = $(N - 1) = 15 - 1 = 14$ 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 = 15 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N - 1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,262$ hal ini berarti bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $15 > 2,262$ atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 15 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 UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong.

1.2 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 UKM Futsal Puteri Unimuda 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 futsal 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, FKIP Universitas 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 Terbuka
- Scheuneman, 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 ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 189-194.
- 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.

JURNAL

Heriyanto Wijaksono, Y. Touvan Juni Samodra, Uray Gustian Program Studi
Kepelatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak,

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/41594/756765863>

84

Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Passing Control dalam permainan futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 7 Garut Tahun Ajaran 2020/2021); PUTRA, ANDRI MOCHAMAD RHAMDAN DAMA (2021) *PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING CONTROL DALAM PERMAINAN FUTSAL (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 7 Garut Tahun Ajaran 2020/2021)*. Sarjana thesis, Universitas Siliwangi; <http://repositori.unsil.ac.id/5328/>

Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Futsal Menggunakan Latihan Bervariasi Terhadap Tim Futsal; Pratama, Zefri (2022) *Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Futsal Menggunakan Latihan Bervariasi Terhadap Tim Futsal*. Skripsi thesis, Universitas Negeri Padang; <http://repository.unp.ac.id/45697/>

PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAPAN PENINGKATAN PASSING PADA TIM PUTRA UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN Edwin Ardiyanto¹ , Dicky Alfindana² , Danang Endarto Putro³ ^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI PACITAN;

[https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/1444/2/EDWIN%20ARDIYA
NTO_PJKR_AR2023.pdf](https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/1444/2/EDWIN%20ARDIYA%20NTO_PJKR_AR2023.pdf)

Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar
Passing Futsal; Yonifia Anjanika; Universitas Jambi; [https://online-
journal.unja.ac.id/csp/article/view/26234](https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/26234)

Ketepatan Hasil Passing Futsal Melalui Variasi Latihan; Khairul Victor G
Simanjuntak; Universitas Tanjungpura;
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/879>

PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR
PASSING DAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL
PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP MUHAMMADIYAH 2
MALANG Gigieh Karunia Sasongko Universitas Negeri Malang;
[https://journal2.um.ac.id/index.php/sport-
science/article/download/5244/2807](https://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/5244/2807)

POLA LATIHAN SHOOTING TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING ON
TARGET GAWANG EKSTRAKURIKULER FUTSAL;
<https://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/1513/3/bab%202.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan

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 tahan dengan bola	• Fisik (15 menit) - Kecepatan berbagai arah	• Fisik (15 menit) - Reaksi	• Fisik (15 menit) - Kelincahn
• Teknik (15 menit) - <i>Passing Control</i>	• Teknik (15 menit) - <i>Passing tanpa control</i>	• Teknik (15 menit) - <i>Passing support</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)

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

		FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marlyat Pantol, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya	
Nomor	: 102/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024	Sorong, 03 Mei 2024	
Lamp.	: -		
Perihal	: <i>Permohonan Izin Penelitian</i>		
Kepada Yth. Ketua UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong Di _____ Tempat _____			
<i>Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
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	: Persila Mesalina Rumaropen		
NIM	: 148520120075		
Semester	: VIII (Delapan)		
Program Studi	: Pendidikan Jasmani		
Judul Penelitian	: " Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dalam Permainan UKM Futsal Puteri Unimuda Sorong".		
Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 03 - 13 Mei 2024.			
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.			
<i>Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
		 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	

Lampiran 3 Telah melaksanakan Penelitian

Lampiran 4 Data Awal Penelitian

No	Nama	Kesempatan			Nilai Tertinggi	Kelompok
		1	2	3		
1	Jenselina	6	5	7	7	A
2	Stefani	7	6	9	9	B
3	Salomina	6	8	7	8	B
4	Mey	6	5	7	7	A
5	Selfiana	5	5	7	7	A
6	Novela	6	5	6	6	B
7	Saoda	7	7	9	9	B
8	Anike	6	6	9	9	A
9	Jeni	8	9	9	9	A
10	Monika	6	6	6	6	B
11	Irene	8	8	10	10	B
12	Jesica	5	5	7	7	A
13	Rut	5	6	5	6	A
14	Mareske	7	7	9	9	B
15	Delila	6	5	7	7	B

Lampiran 5 Hasil Olah Data Hasil

Output Variabel *Passing* Tetap Uji Normalitas Data Pada SPSS16

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X1	X2
N		15	15
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		15	15
Normal Parameters ^a	Mean	7.8000	9.8000
	Std. Deviation	1.47573	1.68655
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.282
	Pos	.189	.282
	Negative	-.192	-.218
	Positive	.607	.893
	Negative	.855	.403
Kolmogorov-Smirnov Z			
Asymp. Sig. (2-tailed)			
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 6 Dokumentasi



Gambar 1. Doa pembukaan kegiatan



Gambar 2. Pemanasan sebelum kegiatan





Lampiran 7



RIWAYAT HIDUP

Persila Mesalina Rumaropen, lahir di Urbinasopen Pada tanggal 06 Januari 2002, anak keempat dari 6 bersaudara, buah kasih pasangan dari Ayahanda "**Hartaban Rumaropen**" dan Ibunda "Luwise Urbinas". Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun di Sekolah Dasar (SD) Pada SD INPRES 08 URBINASOPEN Tanun 2008 dan selesai Pada Tahun 2014, dan Pada Tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) NEGERI 10 URBINASOPEN dan selesai Pada Tahun 2017, dan Pada Tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) pada SMA NEGERI 10 URBINASOPEN 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 MUHAMMDIYAH SORONG. puji TUHAN YESUS Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul " Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dalam Permainan UKM Futsal Puteri Unimuda".