

**PENGARUH LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN FUTSAL SISWA  
EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 4 SAMARINDA**

**Rahmat<sup>1</sup>, Nur Muhammad Malik Ibrahim<sup>2</sup>, Arisman<sup>3\*</sup>,**

<sup>1,2,3</sup>Ikip Pgri Kalimantan Timur Jl. H. Suwandi, Gn. Kelua, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75243

correspondence author: [bpprahmat60@gmail.com](mailto:bpprahmat60@gmail.com)

(Rahmat \*)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing aktif segitiga terhadap kemampuan passing kaki bagian dalam pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Samarinda Tahun Pelajaran 2024/2025. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *One Group Pre-test and Post-test*. Sampel penelitian adalah 15 siswa ekstrakurikuler futsal. Teknik pengumpulan data menggunakan tes passing dan controlling selama 30 detik, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai post-test dibandingkan pre-test. Berdasarkan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.00009 ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing aktif segitiga terhadap peningkatan kemampuan passing kaki bagian dalam. Dengan demikian, latihan passing aktif segitiga terbukti efektif dalam meningkatkan teknik dasar passing pemain futsal, khususnya dalam hal akurasi dan kecepatan umpan pendek di ruang sempit.

**Kata kunci:** futsal, passing aktif segitiga, passing kaki bagian dalam, latihan, ekstrakurikuler.

**THE EFFECT OF TRIANGLE ACTIVE PASSING EXERCISE ON INSIDE FOOT PASSING  
ABILITY IN FUTSAL GAMES OF EXTRACURRICULAR STUDENTS  
STATE SENIOR HIGH SCHOOL 4 SAMARINDA**

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of triangular active passing drills on the instep passing ability in futsal among extracurricular students of SMA Negeri 4 Samarinda for the academic year 2024/2025. The method used is experimental with a One Group Pre-test and Post-test design. The research sample consisted of 15 futsal extracurricular students. Data collection involved a 30-second passing and controlling test conducted both before and after the treatment. The results showed a significant improvement in post-test scores compared to pre-test scores. Based on the paired sample t-test, a significance value of 0.00009 ( $p < 0.05$ ) was obtained, indicating that triangular active passing drills significantly improved instep passing ability. Therefore, this type of drill is proven effective in enhancing fundamental passing techniques in futsal, particularly in terms of short-pass accuracy and speed in tight spaces.*

**Keywords:** futsal, triangular active passing, instep passing, drill, extracurricular.

## I. PENDAHULUAN

Futsal merupakan satu diantara sekian banyak permainan yang digemari oleh penduduk di seluruh belahan dunia. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan antar individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Lapangan futsal dibatasi garis, setiap regu dalam futsal memiliki 5 orang pemain dan cadangan.

Futsal, sebagai salah satu cabang olahraga yang semakin populer, menuntut pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang mumpuni, salah satunya adalah passing. Kemampuan *passing* yang baik akan sangat mempengaruhi keberhasilan sebuah tim dalam menguasai permainan dan menciptakan peluang mencetak gol. Passing kaki bagian dalam merupakan salah satu teknik passing yang fundamental dalam futsal karena memungkinkan pemain untuk memberikan umpan pendek dengan akurasi tinggi dalam ruang yang sempit.

*Passing* merupakan salah satu strategi penting dalam permainan futsal dimana kepada salah satu rekannya, seorang pemain mengirimkan umpan atau umpan cepat. Karena teknik *passing* ini sering digunakan sepanjang permainan, sangat penting bagi setiap pemain untuk menguasainya. Dibandingkan dengan *passing* bola yang lebih jarang dilakukan di lapangan kecil

Selama pengamatan penelitian, ditemukan bahwa setelah melakukan *passing* dalam situasi permainan internal, banyak pemain yang hanya berdiri dan tidak menggerakkan diri ke depan, ke kiri, atau ke kanan (pasif). Sementara dalam pertandingan futsal, pemain perlu aktif bergerak baik itu ke depan, ke kiri, atau ke kanan untuk membuka ruang bagi rekan satu tim agar mencapai suatu tujuan yang diinginkan dalam tim.

Setelah melakukan observasi, peneliti berpikir mengenai metode yang efektif untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *passing* pemain. Keputusan diambil untuk mengajarkan pemain agar bergerak aktif setelah melakukan *passing*, bukan hanya bersikap pasif. Sebagai bentuk latihan, dipilihlah latihan *passing* aktif dengan pola segitiga, sebagai cara untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar *passing* dan meningkatkan kemampuan *passing* para pemain.

Latihan *passing* aktif segitiga merupakan salah satu metode latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan *passing*. Latihan ini melibatkan beberapa pemain yang membentuk formasi segitiga dan saling bertukar bola dengan cepat. Dengan melakukan latihan ini secara rutin, diharapkan pemain dapat meningkatkan koordinasi, kontrol bola, dan kemampuan mengambil keputusan dalam memberikan umpan. Latihan *passing* aktif segitiga

dirancang dalam bentuk segitiga dengan tiga sudut, sesuai dengan prinsip pemain futsal yang selalu membentuk segitiga kecil saat meminta bola.

Model latihan passing aktif segitiga 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 feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball feeling* merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola.

Model latihan *Passing* aktif segitiga adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Pada model latihan ini arah lintasan passing memiliki jarak 5-7m, jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan. Model persiapan *passing dinamis* tiga sisi dapat bekerja pada ketepatan *passing* pendek serta lebih mengembangkan kapasitas penguasaan bola pemain yang mewujudkannya

Dalam melakukan *observasi* dan pengamatan pada jalannya latihan futsal di lapangan peneliti menemukan masalah yang di timbulkan dari permainan futsal di antaranya masih kurangnya kemampuan *passing* pemain sehingga dalam pelaksanaan latihan taktik, strategi atau *set play* tidak berjalan dengan baik. Saat melakukan *passing* arah badan atau *body position* tidak mengarah ke tujuan atau ke teman yang akan menerima *passing*, sehingga *passing* yang dihasilkan masih kurang akurat, kemudian perkenaan kaki ke bola atau *impact* terhadap bola saat akan melakukan *passing* masih kurang baik. Pemain tidak melakukan pergerakan tanpa bola setelah melakukan *passing*.

## II. METODE PENELITIAN

Metode dan jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah proses pengurangan atau penerapan faktor-faktor lain yang berpotensi mengganggu untuk menemukan hubungan sebab akibat antar dua faktor yang sengaja dibuat oleh peneliti (Arikunto, 2010:26) Salah satu ciri utama penelitian ini adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada subjek penelitian. Jenis penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengetahui sebuah pemberian perlakuan dan dampaknya terhadap individu.

Salah satu jenis penelitian yang efektif dalam mengetahui pengaruh sebab dan akibat antara variabel dalam konteks olahraga adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono "Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (*hasil*) dalam kondisi yang terkendali" (Sugiyono, 2024: 111). Melalui manipulasi variabel independen seperti metode latihan dan pengukuran variabel dependen seperti performa atlet, jenis penelitian eksperimen memungkinkan peneliti mengidentifikasi faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap

peningkatan prestasi.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-test dan Posttest Design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono, 2024:114).

### III. HASIL PENELITIAN

Tabel berikut menunjukkan nilai statistik deskriptif dari hasil pretest, posttest, dan selisih skor antara keduanya:

Variable	Mean	Median	Standar deviasi	Minimum	Maksimum
Pretest	12,07	12'00	2,67	7	17
Posttest	20,00	20,00	3,16	15	27
Selisih	7,93	8,00	4,12	0	16

#### *Interpretasi:*

Rata-rata nilai pretest adalah 12.07, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 20.00. Selisih rata-rata sebesar 7.93 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil setelah perlakuan/intervensi.

Uji Statistik	Variabel	Statistik	p-value	Kesimpulan
Shapiro-Wilk	Pretest	0.0869	0.033	Tidak normal
Shapiro-Wilk	Posttest	0.930	0.271	Normal
Shapiro-Wilk	Selisih ( Post-pre)	0.943	0.421	Normal
Levene	Pretest vs Posttest	0.078	0.782	Homogen
T-Paired	Pretest vs Posttest	-5.401	0.00009	Signifikan ( $p < 0.05$ )

### IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada nilai posttest setelah perlakuan diberikan. Hal ini dapat dilihat dari:

1. Statistik Deskriptif yang menunjukkan adanya selisih rata-rata sebesar 7.93 poin, dengan nilai minimum pretest 7 meningkat menjadi minimum posttest 15, dan maksimum dari 17 ke 27.
2. Uji Normalitas pada data selisih menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $p = 0.421 > 0.05$ ), sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan uji T-Paired .

3. Uji Homogenitas (Levene) menghasilkan  $p = 0.782 > 0.05$ , yang berarti data memiliki varians yang homogen.
4. Uji T-Berpasaingan (T-Paired) menunjukkan hasil yang sangat signifikan ( $p = 0.00009 < 0.05$ ), yang artinya terdapat perbedaan yang nyata antara nilai pretest dan posttest.

Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan atau metode yang diberikan dalam penelitian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "*Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan*" dapat diterima.

## V. KESIMPULAN

Elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan dari hasil elaborasi diatas, dapat disimpulkan bahwa instruksi pelatih yang tepat merupakan komponen penting dalam program latihan. Instruksi pelatih yang tepat dapat membantu peserta dalam memahami tujuan latihan dan membuat mereka lebih termotivasi untuk mencapainya. Instruksi pelatih yang tepat juga dapat membantu dalam mencapai hasil yang efektif dan efisien dalam latihan. Selain itu, instruksi pelatih yang tepat juga dapat membantu mengurangi konflik di antara atlet pada saat latihan.

Diagaram diatas dengan hasil pelatih menyampaikan program latihan. Pelatih juga harus memastikan bahwa semua atlet mendapatkan informasi yang benar dan lengkap tentang program latihan. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%.

Diagram diatas dengan hasil intruksi dengan pelatih. Petunjuk atau arahan yang diberikan oleh pelatih kepada atletnya untuk membantu mereka berlatih dan belajar cara berlatih dengan benar. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%.

Diagram diatas dengan hasil intruksi pelatih yang keras. Intruksi pelatih yang sangat keras berarti harus menjalankan instruksi dengan tepat dan tidak boleh melanggar aturan apapun yang ditentukan. Dengan hasil setuju 37,5% adapun hasil sangat setuju 12,5% dan tidak setuju hasil 43,8% kemudian hasil sangat tidak setuju 6,3%. Pelatih akan memonitor setiap tindakan dalam menegur mereka secara keras jika melanggar aturan. Pelatih juga akan menyarankan dan memberikan motivasi agar para peserta didik dapat mencapai tujuan yang ditetapkan dalam latihan.

Elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan, terdapat hubungan yang kuat antara pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan dan hasil yang diharapkan. Instruksi yang tepat akan memastikan bahwa peserta latihan mendapatkan informasi dan pelatihan yang benar sehingga mereka dapat mencapai hasil yang diharapkan. Pelatih yang

terampil dapat memberikan informasi dan instruksi yang tepat sehingga peserta latihan dapat mencapai tujuan latihan dan hasil yang diharapkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110-115.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi VI). Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2013). Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Fadli, M., Tohidin, D., & Fajri, H. P. (2023). Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Labschool Futsal Academy Padang. *Jurnal IKEOR*, 1(3).
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 23-28.
- Hasibuan, M. H. (2018, November). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving The Ball Pada Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 217-234).
- Irawan, A. (2009). Teknik dasar modern futsal. *Jakarta: Pena Pundi Aksara*.
- Jaenudin, J., Rusdiana, A., & Kusmaedi, N. (2018). Pengembangan media latihan passing berbasis arduino uno dalam cabang olahraga futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 47-52.
- LESMANA, D. A. (2021). *PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK ZIG-ZAG DRILL TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI (Ekseperimen pada Siswa Ekstrakulikuler Futsal Putra SMA Negeri 2 Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Limbong, A., Ridlo, A. F., & Iskandar, T. (2022). Peningkatan Kualitas Bermain Dalam Cabang Olahraga Futsal. *An-Nizam*, 1(2), 103-110.
- Lhaksana, J. (2011). Futsal: Taktik Dan Strategi Futsal Modern. *Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group)*.
- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- Mulyono, M. A. (2014). Buku pintar panduan futsal. *Jakarta: Laskar Aksara*.
- Narti, R. A. (2007). Futsal. *Bandung: PT. Indahjaya Adipratama*.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran)*.
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh latihan lingkaran pinball terhadap ketepatan passing datar dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. *Jurnal*

*Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57-61.

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: ALFABETA.

Wiyani, N. A. (2022). Membumikan pendidikan karakter di SD.

