

**PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN BERGERAK DAN
TIDAK BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN
PASSING FUTSAL SISWA EKSTRAKULIKULER
SMPN 22 BANDAR LAMPUNG**

(SKRIPSI)

Oleh
ALVITTO FARHAN
2113051057



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN BERGERAK DAN TIDAK BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING FUTSAL SISWA EKSTRAKULIKULER SMPN 22 BANDAR LAMPUNG

Oleh

ALVITTO FARHAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan passing berpasangan bergerak terhadap peningkatan passing pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen komperatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa SMPN 22 Bandar Lampung dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Mengumpan Bola Rendah. Hasil penelitian ini terdapat pada kategori baik sekali 1 siswa kategori baik 4 siswa kategori cukup 7 siswa kategori kurang 3 siswa kategori kurang sekali 0 siswa, yang menunjukkan adanya pengaruh tetapi tidak signifikan dari kelompok Latihan *passing* berpasangan bergerak pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $16,99 > \text{nilai t tabel} = 2,145$ dan adanya pengaruh tetapi tidak signifikan dari kelompok Latihan *passing* berpasangan tidak bergerak terdapat pada kategori baik sekali 3 siswa kategori baik 3 siswa kategori cukup 8 siswa kategori kurang 1 siswa kategori kurang sekali 0 siswa pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $17,71 > \text{nilai t tabel} = 2,145$ dan tidak adanya perbedaan yang signifikan dari kelompok passing berpasangan bergerak dan tidak bergerak pada siswa SPMN 22 Bandar Lampung dengan analisis data pengujian signifikan=0,025 diperoleh nilai t hitung sebesar $0,530 < \text{t tabel} = 2,048$. Yang dapat diartikan kelompok Latihan *passing* berpasangan tidak bergerak lebih baik dari pada kelompok Latihan *passing* berpasangan bergerak, yang menjadikan model Latihan *passing* berpasangan tidak bergerak dapat menjadi acuan contoh bagi pelatih untuk meningkatkan Latihan ketepatan *passing*.

Kata Kunci : *Passing* Berpasangan, Ketepatan, Futsal.

ABSTRACT

THE EFFECT OF MOVING AND STATIONARY PAIRED PASSING TRAINING ON IMPROVING THE ACCURACY OF FUTSAL PASSING FOR EXTRACURRICULAR STUDENTS SMPN 22 BANDAR LAMPUNG

By

ALVITTO FARHAN

The purpose of this study was to determine the extent to which the moving paired passing training model influenced passing improvement in students at SMPN 22 Bandar Lampung. The research method used in this study was comparative quantitative experimental research. The sample used in this study consisted of 30 students from SMPN 22 Bandar Lampung using the Ordinal Pairing technique. The instrument used was the Low Ball Passing Test. The results of this study were as follows: 1 student in the excellent category, 4 students in the good category, 7 students in the fair category, 3 students in the poor category, and 0 students in the very poor category, which showed that there was an effect but it was not significant from the moving paired passing training group on students at SMPN 22 Bandar Lampung with a t-test result of 5% (0.05) significance level. The calculated t-value was $16.99 > \text{the table } t\text{-value} = 2.145$, and there was an effect but not a significant one from the non-moving paired passing training group, which was in the very good category for 3 students, the good category for 3 students, the adequate category for 8 students, the poor category for 1 student, and the very poor category for 0 students at SMPN 22 Bandar Lampung with a t-test result at a significance level of 5% (0.05). The calculated t-value was $17.71 > \text{t-table value} = 2.145$ and there was no significant difference between the stationary and moving paired passing groups among students at SPMN 22 Bandar Lampung. With a significant test data analysis of 0.025, the calculated t-value was $0.530 < \text{t-table} = 2.048$. This means that the stationary paired passing training group performed better than the moving paired passing training group, making the stationary paired passing training model a reference example for coaches to improve passing accuracy training.

Keywords: *Paired Passing, Accuracy, Futsal.*

**PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN BERGERAK DAN
TIDAK BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN
PASSING FUTSAL SISWA EKSTRAKULIKULER
SMPN 22 BANDAR LAMPUNG**

Oleh
ALVITTO FARHAN

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PASSING
BERPASANGAN BERGERAK DAN TIDAK
BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN PASSING FUTSAL SISWA
SMPN 22 BANDAR LAMPUNG

Nama Mahasiswa : Alvitto Farhan

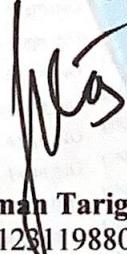
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113051057

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

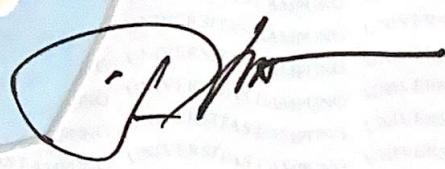
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dosen Pembimbing 1



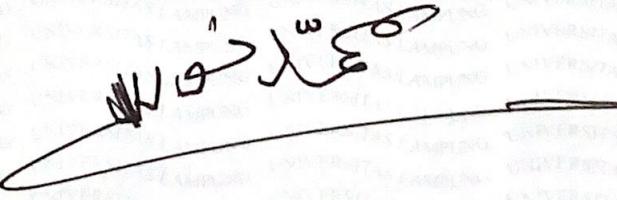
Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 196012311988031018

Dosen Pembimbing 2



Dr. Chandra Kurniawan, S.Pd, M.Or.
NIP 19910131 2024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

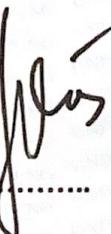


Dr. Muhammad Nur wahidin, M.Ag., M.Si. ✓
NIP 19741220020921002

MENGESAHKAN

1. Tim Pengaji

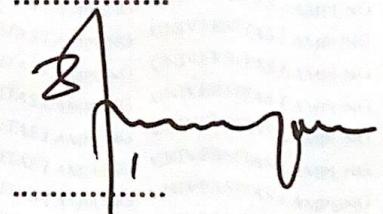
Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Chandra Kurniawan, S.Pd., M.Or



Pengaji : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.
NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Oktober 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alvitto Farhan

NPM : 2113051057

Program Studi : S-1 Pendidikan

Jasmani Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "**PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN BERGERAK DAN TIDAK BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING FUTSAL SISWA SMPN 22 BANDAR LAMPUNG**" tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 13 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Alvitto Farhan

NPM. 2113051057

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Alvitto Farhan, lahir di Bandar Lampung, Kecamatan Kemiling Permai, Kota Bandar Lampung. Pada tanggal 23 Desember 2003. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Bukit Kemiling Permai, selesai pada tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 28 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2018, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 14 Bandar Lampung pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN.

Penulis melaksanakan KKN di Desa Gayam dan PLP di SD Negeri Gayam, Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari pada 03 Januari sampai 11 Februari pada tahun 2024.

MOTTO

“Hidup ini sederhana, Kalau tidak mendapatkan apa yang kamu cinta,
cintailah apa yang kamu dapatkan”

– Alvitto Farhan

PERSEMBAHAN
Bismillahirohmanhirohim

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada

Kedua Orangtua, Bapak Suyanto dan Ibu Tuti Susilowati yang selalu mendoakan dan memberikan restu setiap perjalanan yang anakmu ini jalani, ucapan rasa syukur dan terimakasih atas segala jasa, usaha dan pengorbanan jerih payah dalam tiap cucuran keringat yang diberikan untuk anaknya dan menjadi salah satu motivasiku untuk mendapatkan gelar sarjana ini.

Terimakasih teramat dalam dan tulus kuucapkan kepada bapak dan ibuku yang selalu ada ketika aku dalam keadaan tidak baik-baik saja. Tetap menjadi pelita yang menerangi kehidupanku dan menjadi saksi dari kesuksesanku.

Serta

Almammater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN BERGERAK DAN TIDAK BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING FUTSAL SISWA SMPN 22 BANDAR LAMPUNG”**, Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM, ASEAN Eng, selaku Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M,Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univertas Lampung
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung
5. Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku pembimbing utama yang sudah sangat sabar dalam memberikan arahan, masukan, bimbingan dan kepercayaan kepada penulis
6. Dr. Chandra Kurniawan, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis
7. Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff administrasi di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat penulis menyelesaikan skripsi ini
9. Keluarga dan Saudaraku, Ayah Suyanto, Ibu Tuti Susilowati. Terimakasih sudah selalu ada untuk memberikan semangat, doa dan

menjadi rumah persinggahan ketika proses penyusunan skripsi ini

10. Teman-Teman seperjuangan Zulfan, Fidra, Aqil, Irvan, Lupus, Uus, Biwa, Amel, yang sudah menemani proses suka duka ketika penulis menempuh pendidikan perkuliahan, ini akan menjadi cerita yang tidak akan pernah terlupakan.
11. Sahabat penulis sejak kecil, Raden, Noval, Rio, Aldi, Dingga, aal terimakasih telah menemani penulis hingga saat ini, saling memberikan semangat dan dukungan serta saling mengingatkan atas segala proses yang terjadi di kehidupan penulis.
12. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Angkatan 2021, terimakasih sudah menjadi bagian cerita didalam kehidupan penulis yang menemani proses awal hingga detik selesai perkuliahan ini
13. Teman-Teman KKN Desa Gayam yang sudah membersamai penulis ketika melaksanakan pengabdian, kesan terbaik yang akan penulis kenang yang kelak menjadi cerita baik untuk masa yang akan datang.
14. Teruntuk Chanda Josi Pratiwi, S.H. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang penuh dengan lika-liku ini, yang telah banyak mendukung, menghibur, dan tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah.
15. Terakhir kepada klub tercintaku FC Barcelona terimakasih telah mengajarkan arti kesabaran untuk mencapai sesuatu dan memberikan hiburan terutama saat dalam penulisan skripsi, *mes que un club*.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 13 Juni 2025

Penulis

Alvitto Farhan

NPM 2113051057

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.8 Penjelasan Judul.....	6
II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pengertian Olahraga	8
2.2 Pembinaan Bakat Menuju Prestasi	9
2.3 Belajar Gerak.....	14
2.4 Futsal	17
2.4.1 Pengertian Futsal	17
2.4.2 Sejarah Futsal Dunia	19
2.4.3 Sejarah Futsal Indonesia.....	21
2.5 Pengertian Passing.....	23
2.5.1 Passing dengan Kaki Bagian Dalam/Sisi Dalam Sepatu.....	25
2.5.2 Passing dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	26
2.5.3 Passing Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	27
2.5.4 Passing Dengan Sol Kaki (Sole Pass)	27
2.5.5 Passing Dengan Ujung Kaki (Toe Pass)	28
2.6 Passing Berpasangan	28
2.7 Taktik dan Strategi Bermain	30
2.8 Sarana dan Prasarana.....	33
2.9 Komponen Kondisi Fisik	35
2.10Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	38
2.11 Kerangka Berpikir	40
2.12 Hipotesis.....	41
III METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1 Metode Penelitian.....	42
3.2 Jenis Penelitian.....	43
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	43
3.4 Tempat dan Waktu	44
3.5 Variabel Penelitian	44

3.6 Definisi Operasional Variabel	45
3.7 Desain Penelitian	45
3.8 Teknik Pengumpulan Data	47
3.9 Skenario Kepelatihan	47
3.10 Instrumen Penelitian	49
3.11 Prosedur Penelitian	50
3.12 Teknik Analisis Data	52
IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	55
4.2 Uji Prasyarat	61
4.1.2.1 Uji Normalitas	61
4.1.2.2 Uji Homogenitas	62
4.1.2.3 Uji Hipotesis	63
4.2 Pembahasan	66
V. PENUTUP	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4 1 Hasil penelitian pre-test dan post-test.....	57
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Passing</i> Berpasangan Bergerak	60
Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi.....	62
Tabel 4 4 Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4 5 Hasil Perhitungan Homogenitas	65
Tabel 4 6 Hasil Analisis Data Penelitian	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2 1 Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun	11
Gambar 2 2 Prestasi Puncak (Golden Age)	12
Gambar 2 3 Pola Pembinaan Atlet.....	12
Gambar 2 4 Klasifikasi Gerak.....	16
Gambar 2 4 Sejarah Futsal Dunia	21
Gambar 2 5 Passing dengan Kaki Bagian Dalam/Sisi Dalam Sepatu.....	27
Gambar 2 6 Passing dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	27
Gambar 2 7 Passing Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar	28
Gambar 2 8 Passing dengan Sol Kaki (Sole Pass).....	28
Gambar 2 9 Passing dengan Ujung Kaki (Toe Pass).....	29
Gambar 2 10 Formasi Futsal	33
Gambar 2 11 Formasi Futsal	33
Gambar 2 12 Formasi Futsal	34
Gambar 2 13 Formasi Futsal	35
Gambar 2 14 Lapangan Futsal.....	36
Gambar 2 15 Gawang.....	37
Gambar 2 16 Bola.....	37
Gambar 2 17 Skenario Kepelatihan Kelompok Passing Berpasangan Bergerak	50
Gambar 2 18 Skenario Kepelatihan Kelompok Passing Berpasangan Tidak Bergeak	50
Gambar 3 1 Desain Penelitian	47
Gambar 3 2 Ordinal Pairing.....	48
Gambar 3 3 Instrumen Penelitian	51
Gambar 3 4 Norma Penilaian	52
Gambar 4 1 Perbandingan Tes Awal Keterampilan Ketepatan <i>Passing</i> <i>Passing</i> Berpasangan Bergerak Dan Kelompok <i>Passing</i> Berpasangan Tidak Bergerak	58
Gambar 4 2 Perbandingan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> Pada Siswan SMPN 22 Bandar Lampung	58
Gambar 4 3 Perbandingan Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i>	59
Gambar 4 4 Presentase Perbandingan Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> Pada Kelompok <i>Passing</i> Berpasangan Bergerak	61
Gambar 4 5 Perbandingan Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i>	62
Gambar 4 6 Presentase Perbandingan Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok <i>Passing</i> Berpasangan Tidak Bergerak	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 2 Surat balasan izin penelitian	76
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 4 Model Latihan	93
Lampiran 5 Tes Penilaian	121
Lampiran 6 Tes Awal Ketepatan Passing Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 22 Bandar Lampung	122
Lampiran 7 Norma Penilaian	123
Lampiran 8 Pembagian Kelompok Dengan Ordinal Pairing	124
Lampiran 9 Tes Akhir Ketepatan Passing Kelompok Latihan passing berpasangan bergerak	126
Lampiran 10 Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan passing berpasangan bergerak	128
Lampiran 11 Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan passing berpasangan bergerak	129
Lampiran 12 Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan passing berpasangan tidak bergerak	129
Lampiran 13 Uji Normalitas Tes Akhir Latihan passing berpasangan tidak bergerak	130
Lampiran 14 Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan passing berpasangan tidak bergerak asangan tidak bergerak	131
Lampiran 16 Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok Latihan passing berpasangan bergerak dan tidak bergerak	132
Lampiran 17 Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok Latihan passing berpasangan bergerak dan tidak bergerak	133
Lampiran 18 Uji Pengaruh Latihan passing berpasangan bergerak	134
Lampiran 19 Uji Pengaruh Latihan passing berpasangan tidak bergerak	135
Lampiran 20 Perbandingan Tes Akhir Latihan passing berpasangan bergerak dan tidak bergerak	136
Lampiran 21 Tabel Uji Normalitas	137
Lampiran 22 Tabel Homogenitas	138
Lampiran 23 Uji Pengaruh.....	140

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk mengembangkan dan membina potensi dalam bidang olahraga. pendidikan olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Melalui pendidikan olahraga siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik dapat mengembangkan keterampilan fisik yang di perlukan dalam berbagai cabang olahraga. UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan merupakan undang-undang yang mengatur tentang keolahragaan secara komprehensif dan berkelanjutan. Undang-undang. Ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani masyarakat, UU RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 sistem keolahragaan nasional berbunyi keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Kurikulum merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Ide dari esensi merdeka belajar ini adalah untuk menciptakan

suasana belajar yang menyenangkan tanpa merasa terbebani untuk mencapai nilai tertentu (Sudaryanto, Widayati, and Amalia 2020). Oleh karna itu, sebelum sekolah menerapkan kurikulum yang baru, perlu diadakan analisis dalam mengambil langkah-langkah aktif. Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (*psikomotor, kognitif, dan afektif*) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak.

Prestasi olahraga merupakan hasil optimal yang dicapai oleh seorang atlet atau tim dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas, baik dalam kompetisi beregu maupun individu, Prestasi ini tidak hanya diukur dengan perolehan medali, tetapi juga dari kemajuan atlet dan perkembangan olahraga. Prestasi olahraga merupakan kaitan yang erat dengan dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah baik di sekolah dasar, maupun sekolah menengah, karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak, karakter dan mental serta pembentukan komponen fisik umum persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga. Muryadi (Muryadi 2015), Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan latihan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Untuk itu di perlukan kualitas kondisi fisik dan komponen biometer yang baik. Komponen biometer yang baik. Komponen biometer yang diperlukan dalam cabang olahraga futsal antara lain seperti kekuatan, kecepatan, *power, fleksibilitas*, kelincahan, dan koordinasi.

Namun ini bukan berarti komponen biometer yang lain tidak di perlukan dalam futsal, misalnya seperti keseimbangan dan daya tahan. Semua itu merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan dalam olahraga futsal dalam latihan maupun pertandingan.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan sebagai wadah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal. Oleh sebab itu, kegiatan ekstrakurikuler harus dikelola secara sistematis dan terpola agar bermuara pada pencapaian tujuan yang diharapkan.

Tujuan penyelenggaraan ekstrakurikuler adalah:

1. Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal serta terpadu yang melingkupi bakat, minat, serta kreativitas
2. Memantapkan kepribadian siswa untuk dapat mewujudkan ketahanan sekolah sehingga terhindar dari pengaruh negatif serta bertentangan dengan tujuan pendidikan
3. Mengaktualisasi potensi siswa di dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat serta minat.

Futsal adalah jenis sepak bola dalam ruangan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Mulyono (Mulyono 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar.

Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan).

Konsep dasar passing adalah mengumpulkan bola dengan mengayunkan dan mengarahkan bola kepada teman satu tim. Hingga kini, teknik passing futsal terbagi menjadi 3 jenis. Di antaranya, teknik passing menggunakan kaki bagian luar, menggunakan punggung kaki, hingga kaki bagian dalam. Teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat

dibutuhkan setiap pemain khususnya pada permainan futsal (Noviada, Gede, and Dkk 2014).

Latihan passing berpasangan dalam futsal adalah bentuk latihan dasar di mana dua pemain saling berhadapan dan mengoper bola satu sama lain secara berulang-ulang dengan jarak tertentu. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar mengoper dan menerima bola (*passing* dan *first touch*), yang merupakan keterampilan paling penting dalam futsal.

Latihan futsal berpasangan adalah latihan dasar yang dilakukan oleh dua pemain. Tujuan utamanya adalah mengembangkan teknik dan pemahaman permainan secara bertahap, untuk meningkatkan teknik passing, kontrol bola, komunikasi, kecepatan keputusan, rasa percaya diri, serta mempersiapkan pemain untuk pola permainan yang lebih kompleks.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 22 Bandar Lampung dapat diketahui bahwa pada saat latihan kurangnya akurasi passing sehingga memudahkan lawan untuk merebut atau memotong bola, dan juga tidak stabilnya bola ketika siswa melakukan passing. Passing sangat di perlukan dalam permainan futsal karena passing merupakan teknik dasar yg penting karna dapat menghubungkan seluruh pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan untuk menciptakan serangan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh model latihan passing berpasangan bergerak dan tidak bergerak terhadap peningkatan ketepatan passing siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan oleh penulis, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tidak stabilnya bola ketika siswa melakukan passing
2. Kurangnya akurasi passing

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah yang ada, Maka perlu digunakan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu peneliti hanya membahas pengaruh latihan passing berpasangan terhadap peningkatan passing SMPN 22 Bandar Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka masalah-masalah yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh model latihan passing berpasangan terhadap peningkatan passing pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan passing berpasangan bergerak terhadap peningkatan passing pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan passing berpasangan tidak bergerak terhadap peningkatan passing pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang baik.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan passing.

3. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan agar pelatih dapat membuat atau menyusun program latihan yang sekaligus menjadikan sebagai refensi dalam latihan untuk meningkatkan latihan passing.

4. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas, khususnya cabang olahraga futsal.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat penelitian yang dilakukan adalah lapangan SMPN 22 Bandar Lampung
2. Adapun objek dalam penelitian ini adalah latihan *passing* berpasangan bergerak dan tidak bergerak terhadap peningkatan kemampuan *passing*.
3. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

1.8 Penjelasan Judul

1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

2. Latihan

Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto 2005)

3. *Passing* Berpasangan

Sementara itu, menurut Muhammad Ali (Ali 2012), passing berpasangan juga dapat dikategorikan sebagai salah satu cara untuk mempercepat pergerakan bola dan mengatur tempo permainan dengan melibatkan kerja sama tim yang baik. Teknik ini mengutamakan komunikasi antar pemain dan pemahaman strategi permainan untuk menciptakan hasil yang maksimal.

4. Peningkatan

Menurut Hasibuan (Hasibuan dan Syamsul 2003) , peningkatan adalah suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia, baik dari segi keterampilan, pengetahuan, maupun sikap.

5. Kemampuan

Menurut (Rivai 2009) kemampuan adalah keahlian atau kapasitas individu yang terbentuk dari kombinasi pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mencapai kinerja tertentu

6. *Passing*

Menurut Nasution (Nasution 2005), *passing* adalah teknik dasar dalam permainan sepak bola atau olahraga bola lainnya yang dilakukan dengan mengoper bola kepada teman satu tim dengan tujuan agar bola tersebut dapat diterima dan diproses lebih lanjut dalam serangan.

Jadi yang dimaksud dari judul tentang Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Futsal Siswa SMPN 22 Bandar Lampung adalah untuk melakukan penelitian tentang Peningkatan Kemampuan Passing Futsal melalui latihan passing berpasangan khususnya pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang bertujuan untuk menyehatkan anggota badan, Olahraga tidak memandang fisik atau jenis kelamin siapa saja dapat melakukan olahraga, Olahraga sangat diminati banyak kalangan karena manfaat saat kita melakukan olahraga tidak hanya menyehatkan badan bisa juga menurunkan berat badan, Meningkatkan daya tahan tubuh dan bisa juga mengurangi gangguan emosional.

Kusmaedi (Kusmaedi and Nurlan 2002) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu:

- 1) *Disport* yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain,
- 2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu,
- 3) *Desporter* yaitu membuang kata lelah,
- 4) *Sports* yaitu pemuas atau hobi,
- 5) Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan.

Definisi olahraga menurut Husdarta (Husdarta 2010) bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya dan kemauanya semaksimal mungkin.

Giriwijoyo (Giriwijaya 2005) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Jadi olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik ; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Dari beberapa definisi olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu.

2.2 Pembinaan Bakat Menuju Prestasi

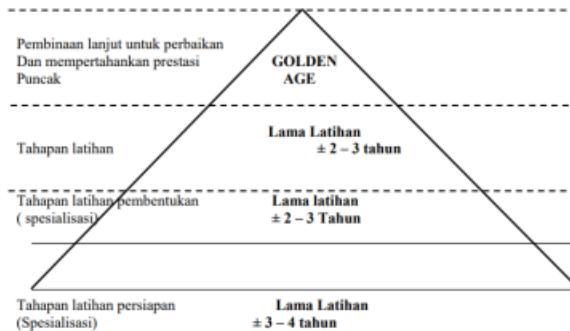
Pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (KONI 2000), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

1. Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun
Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral)

kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2. Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai itik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.
3. Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Pada Tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi alat semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

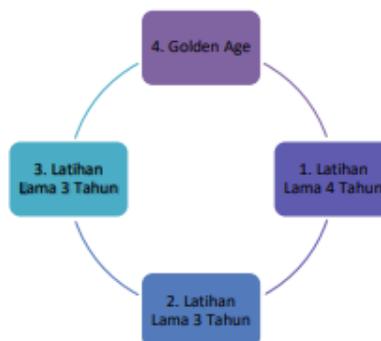
Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.



Gambar 2 1 Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun

Sumber : Koni Pusat:2007

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 2 2 Prestasi Puncak (Golden Age)

Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12



Gambar 2 3 Pola Pembinaan Atlet

Sumber: Garuda Emas 2000:11-12

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usia dini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, Dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh

KONI metode tersebut dapat mengukur kemampuan potensi anak usia dini.

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan siswa saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi siswa menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar siswa yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Berikut ini adalah 4 tahapan belajar menurut (Rintayani, 2023).

1. *Unconscious Incompetence*

Tahap Dimana seseorang tidak sadar bahwa ia tidak tahu akan sesuatu, artinya orang seperti ini memiliki keterbatasan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman. Biasanya mereka lebih cenderung berani mengambil resiko karena yang penting mereka melakukannya tanpa mereka sendiri.

2. *Conscious Incompetence*

Pada tahap ini, seorang individu sudah menyadari bahwa ia belum memiliki suatu kompetensi tertentu, tidak tahu, dan belum mengerti bagaimana caranya memiliki kompetensi tersebut. Orang seperti ini sudah jauh lebih mudah untuk belajar, dan berusaha untuk menutupi kekurangannya.

3. *Conscious Competence*

Pada tahap ini, seorang individu telah memahami bagaimana caranya melakukan sesuatu. Perlahan seseorang tersebut mulai terbiasa dengan ilmu barunya.

4. *Unconscious Competence*

Inilah tahap terakhir, ketika seseorang sudah menggunakan pikiran bawah sadarnya untuk melakukan sesuatu. Tahap pembelajaran ini adalah milik para master yang sudah expert pada bidangnya masing-masing, yang terbukti dengan banyaknya jam terbang yang telah mereka tempuh.

Selain tahapan pembelajaran adalah yang sangat penting juga yaitu metode pembelajaran berikut metode-metode dalam pembelajaran:

1. Ceramah

Metode pembelajaran ceramah ini merupakan salah satu metode yang paling lama dikenal oleh setiap tenaga pengajar. Dalam metode ini, seorang pengajar dituntut untuk menyampaikan informasi lebih banyak dari pada mempertimbangkan feedback dari siswa.

2. Diskusi

Metode pembelajaran ini biasanya, guru membagi anggota kelas menjadi beberapa kelompok, kemudian menyuguhkan suatu persoalan atau permasalahan Dimana siswa atau kelompok harus menemukan jawabannya.

3. Demonstrasi

Model pembelajaran demonstrasi adalah metode menjelaskan suatu pristiwa atau materi tentang prosedur dengan cara mencontohnya.

4. Tanya Jawab

Metode yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan dari guru kepada siswa atau siswa yang memberikan pertanyaan ke guru.

5. Resitasi

Metode pembelajaran resitasi biasa juga disebut dengan metode pembelajaran penguasaan merupakan model pengajaran dengan memberikan tugas diluar jam kelas kepada siswa.

6. Metode mengajar beregu

Metode ini dilakukan oleh beberapa guru atau tenaga pengajar dalam satu kelas, dengan setiap pengajar memiliki tugas berbeda didalamnya.

7. Latihan

Metode latihan juga biasa disebut dengan metode pembelajaran drill. Metode jenis ini dilakukan oleh guru dengan memberikan berbagai macam Latihan kepada siswanya.

8. Metode mengajar sesama teman

Sepanjang proses pengajaran, pasti terdapat waktu Dimana siswa bisa memahami materi yang disampaikan melalui temannya.

2.3 Belajar Gerak

1. Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2. Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bias diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Gerakan tubuh manusia dibedakan menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

a. Gerak *Reflex*

Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus, contoh dalam Gerakan futsal Adalah kiper yang menepis bola tanpa berpikir Panjang.

b. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak, contoh dalam Gerakan futsal adalah seorang pemain berlari mengejar bola

c. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perceptual adalah kemampuan untuk stimulus yang ditangkap oleh organ Indera, contoh dalam futsal Adalah pemain mendengarkan *intruksi* dari pelatih.

d. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi), contoh dalam futsal ketika pemain terus menekan musuh sampai menit akhir dan pemain menggiring bola melewati lawan.

e. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar, contoh dalam futsal ketika sebuah tim bertahan secara kordinasi.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif

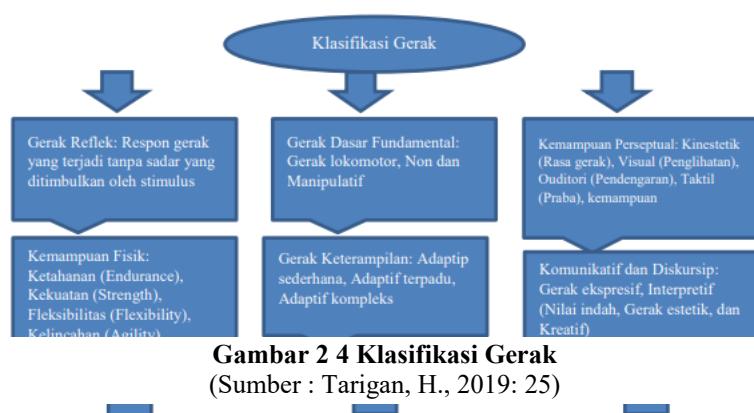
Pada tahap ini siswa masih berpikir keras untuk memahami Teknik atau taktik tertentu, gerakanya belum otomatis dan sering salah tetapi siswa mulai memahami tujuan Gerak, contohnya siswa belajar *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

2. Tahap Asosiatif (*Fiksasi*)

Pada tahap ini siswa sudah mulai lancar dan jarang berpikir secara sadar tentang Teknik dasar, tetapi masih perlu memperbaiki tentang ketepatan dan kecepatan Gerak, contohnya Adalah siswa sudah bisa mengumpam menggunakan kaki bagian dalam dan siswa sudah bisa mengiring bola dengan melihat lawat bukan hanya fokus ke bola saja.

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa sudah menguasai teknik dan taktik secara lancar cepat, akurat dan hampir tanpa kesalahan fokus utama sudah bukan pada cara melakukan gerak, tetapi bagaimana menerapkan dalam permainan, contohnya adalah siswa melakukan *passing* secara cepat dan akurat tanpa memikirkan Teknik dan siswa dapat melakukan *shooting* di berbagai posisi tanpa harus mempersiapkan lama.



2.4 Futsal

2.4.1 Pengertian Futsal

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati saat ini. Olahraga ini sudah banyak mengalami perkembangan yang cukup pesat dari pada olahraga lain. Futsal dapat dikatakan olahraga yang paling terkenal karena, olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, pria maupun wanita memainkan

olahraga ini untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan dalam kompetitif (prestasi).

Futsal tidak hanya sarana berolahraga, juga sudah menjadi bagian gaya hidup. Olahraga ini mampu menciptakan suasana baru dalam dunia olahraga. Penggemarnya muai dari anak-anak, pelajar, mahasiswa, eksekutif muda, selebriti, sampai dengan pejabat negara sangat menggemari olahraga ini.

Olahraga futsal menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh berbagai kalangan. Awal munculnya olahraga futsal adalah sebagai kebutuhan orang-orang kota untuk melakukan kegiatan olahraga sepakbola. Oleh karena keterbatasan sarana olahraga sepakbola yang membutuhkan lapangan yang cukup luas, maka salah satu solusinya adalah melakukan olahraga di dalam ruangan atau futsal.

Futsal merupakan jenis permainan olahraga sepakbola yang telah mengalami evolusi permainan dan peraturan, sekarang ini mulai banyak peminatnya. Dan cabang olahraga ini, dapat kita tumbuh kembangkan potensi-potensi, bakat dan talenta yang dimiliki oleh anak sejak usia dini. Munculnya bakat dan keterampilan ini, juga tidak terlepas dari upaya kita untuk merangsang serta mendidik mereka melalui proses pembinaan yang berkelanjutan. Dan pembinaan sejak dini inilah nantinya diharapkan akan muncul atlet-atlet yang unggul.

Futsal merupakan jenis permainan olahraga sepakbola yang telah mengalami evolusi permainan dan peraturan, sekarang ini mulai banyak peminatnya. Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepakbola ada pada ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepakbola biasa. Dan yang paling signifikan adalah futsal pada umumnya dimainkan di dalam ruangan.

Pengertian olahraga futsal adalah dari kata futsal dalam bahasa Spanyol (*futbal sala*) yang berarti sepak bola dalam ruangan. Olahraga ini baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004 (S 2013)

Olahraga futsal adalah sebuah permainan yang mengandalkan kekuatan fisik serta kemampuan seseorang dalam mengolah bola (Masi, 2015:11).

Olahraga futsal merupakan sejenis sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, ukuran lapangan lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Olahraga Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan (Irawan 2009).

Menurut Lhaksana (Justinus Lhaksana 2012) permainan futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masingmasing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Dalam usaha pembinaan prestasi olahraga (futsal) di Indonesia memadukan dua jalur pembinaan yaitu (1) pembinaan di Klub dan (2) pembinaan di lembaga pendidikan atau jalur sekolah (Lutan and Sumardianto 2013).

Olahraga futsal merupakan permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional disetiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk memperagakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap

berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masingmasing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki” menurut Kurniawan (Noviada, Gede, and Dkk 2014)

Futsal adalah sebentuk permainan bola (seperti sepakbola) yang terlahir dari ketidakmampuan orang- orang dalam membuat lapangan bola kaki. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing- masing regu beranggotakan lima orang, tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola dengan kaki (Mikanda 2014)

2.4.2 Sejarah Futsal Dunia

Awal mula permainan ini dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay oleh seorang pelatih asal Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani. Sebutan futsal pertama kali disebutkan oleh Ceriani pada saat melangsungkan kompetisi remaja (YMCA) yang berbentuk mirip sepakbola yang terdiri lima lawan lima (Murhananto 2006).

Permulaan permainan ini dilakukan oleh suatu sebab yaitu ketika sang pelatih harus menjalankan program latihan sepakbola konvesional terhambat hujan yang lebat yang mengakibatkan tergenangnya lapangan, kemudian Ceriani memiliki ide yang cemerlang dengan memindahkan latihannya didalam sebuah gedung olahraga yang dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil seukuran lapangan basket (AFC, 2004:2).

Futsal memiliki beberapa istilah lain dari berbagai negara antara lain Amerika Utara dikenal dengan nama “*Indoor Soccer*”, sedangkan di benua Eropa terdapat banyak istilah; “*Hal-Fodlod*” di Denmark, “*Futbal Sala*” di Spanyol, “*Calcetto*” di Italia, “*Hallen Fuball*” di Jerman, dan “*Futebol De Savao*” di Portugal.

Bermula dari inilah permainan futsal tercipta langsung mendapat perhatian di seluruh kawasan Amerika Selatan, khususnya di negeri sepakbola, Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dari aksi kelas dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brazil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terbesar Brazil contohnya. Dia mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah, Amerika Utara, dan belahan dunia lain yaitu Asia, Afrika bahkan sampai pada Oceania.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965. Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelar juara disapu bersih Brazil. Negeri Samba ini meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun 1984.



Gambar 2 5 Sejarah Futsal Dunia
Kejuaraan Sumber: History Channel, 2014 atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil, tahun 1982. Lagi-lagi Brazil merebut gelar juara. Brazil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, namun menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia.

Pada tahun 1989, FIFA secara resmi mengakui futsal sebagai bagian dari cabang sepakbola, yang kemudian mengambil alih

penyelenggaraan kejuaraan tersebut. Kejuaraan tiga tahunan ini dilaksanakan pertama kali oleh FIFA di belanda pada tahun 1989 dan di hongkong pada tahun 1992. Dalam dua kali kejuaraan tersebut, Brazil lolos sebagai juara.

Kemudian, FIFA mengubah jadwal pertandingan tersebut menjadi empat tahunan dengan pertimbangan waktu. Spanyol dipercaya sebagai tuan rumah pda tahun 1996. Kejuaraan ini dimenangkan oleh Brazil. Pada tahun 2000 di Guetemala dan Taiwan paa tahun 2004, Spanyol berhasil lolos sebagai juara pertama.

2.4.3 Sejarah Futsal Indonesia

Sekitar 1998 hingga 1999 futsal masuk ke Indonesia dan pada tahun 2000-an futsal mulai dikenal oleh masyarakat dan saat itu futsal mulai berkembang dengan banyaknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia dan pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Bapak Justin Lhaksana merupakan seorang yang membawa futsal ke Indonesia, prestasi timnas Futsal Indonesia sebenarnya sangat membanggakan yakni masuk dalam peringkat ke 50 dunia dan berhasil menjadi juara di ASEAN Football Federation atau AFF Futsal pada tahun 2010.

Dengan merambahnya futsal di Indonesia maka pada tanggal 7 Juli 2003 di Hard Rock Café-Jakarta dibentuklah Induk Organisasi Futsal: POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) yang berafiliasi dibawah AMF (Asociación Mundial de Futsal) yang berkedudukan di Paraguay (Harapan 2003).

Dengan diterbitkannya peraturan futsal dari FIFA maka Indonesia juga membentuk Departemen Futsal yang berbeda dengan POFI dibawah kendali PSSI. Melalui Departemen Futsal di PSSI-lah kejuaraan Futsal Asia 2002 diselenggarakan dibawah pengawasan Asian Football Federation (Perkumpulan organisasi sepakbola Asia)

Pemainnya pun terdiri dari pemain sepak bola LIGINA seperti Listiyanto Raharjo, Yeyen Tumena, Stenly Mamuaya, Francis Wawengkang dll. (Kompas, n.d.)

Kemudian dalam perjalannya dikarenakan Departemen Futsal PSSI harus terus berkembang maka di perlu direkonstruksi dengan demikian pada tanggal 26 Januari 2006 di Departemen Futsal PSSI berubah fungsi menjadi badan otonom di bawah PSSI dengan nama baru yaitu Badan Futsal Nasional (BFN).

Setelah berkembangnya futsal di Indonesia menjadikan *club* futsal di Indonesia semakin banyak. Hingga saat penelitian ini dilakukan *club* futsal yang bertanding di liga pro futsal Indonesia menjadi 12 *club* berikut adalah *club* futsal yang bertanding di liga futsal pro Indonesia musim 2024-2025:

1. Bintang Timur Surabaya
2. Blacksteel FC Papua
3. Kancil WHW Pontianak
4. Unggul FC Malang
5. Cosmo JNE Jakarta
6. Fafage Banua
7. Pendekar United
8. Halus FC Jakarta
9. Moncongbulo FC
10. Sadakata United
11. Kuda Laut Nusantara
12. Rafhely FC

2.4.4 Sejarah Futsal Lampung

Futsal masuk di lampung pada tahun 2000-an, Namun tim pertama futsal lampung yang bermain di liga pro futsal adalah giga fc kota metro yang masuk di liga pro pada tahun 2017, Dibawah asuhan pelatih Yolla Hendro giga fc kota metro menjadi tim yang diperhitungkan karena dapat melaju hingga babak empat besar, Namun pada musim 2023-2024 tim giga fc kota metro harus terdegradasi setelah menjadi juru kunci pada musim tersebut hingga

kini masih belum ada tim asal lampung yang bermain di liga pro futsal Indonesia, namun pada gelaran PON XXI lampung dapat mengirimkan tim futsal putra untuk pertama kalinya, Pada kualifikasi yang diadakan dimetro tim futsal lampung mendapatkan 2 kemenangan saat berhadapan dengan tim Sumatra barat dan Bengkulu serta mangalami 1 kekalahan saat berhadapan dengan tim Sumatra Selatan.

2.5 Pengertian *Passing*

Menurut Wijaksono, Samodra, & Gustian (Wijaksono, Samodra, and Gustian 2018) teknik passing dalam permainan futsal sangat berperan penting karena pemain dapat melakukan kerja sama yang baik sehingga terciptanya peluang gol yang efektif. Passing selalu berkaitan dengan mengumpan (Nurahman and Ridwan 2007). Schneumann dalam Krisdianto & Hariadi (Krisdianto and Hariadi 2020) menjelaskan passing yang baik adalah harga mati bagi seorang pemain dan dalam pelaksanaannya ada passing pendek dan passing panjang seperti yang diljelaskan Qoriban & Hariadi (Qoriban and Hariadi 2020) passing pendek merupakan umpan yang di mana mengumpan bola ke pada teman satu tim yang berjarak dekat sedangkan passing jauh merupakan umpan bola ke teman yang berada pada jarak yang cukup jauh.

Keterampilan passing merupakan teknik yang paling penting dan paling utama yang harus dikuasai oleh pemain futsal. Keterampilan passing adalah hal yang penting untuk menghubungkan pemain dengan pemain yang lainnya di dalam lapangan. Passing adalah unsur yang paling mendasar dari permainan tim (FIFA, 2015). Menurut Mielke (Danny Mielke 2003) passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Sedangkan menurut (Scheunemann 2012) passing adalah memindahkan bola mendatar atau di udara dari satu pemain ke pemain lainnya dengan jarak yang bervariasi Pemain harus tahu cara menggunakan semua titik kontak pada kedua kaki yang memungkinkan untuk memvariasikan gerakan. Pendapat ini menjelaskan bahwa passing

adalah elemen dasar dalam permainan sepakbola yang menghubungkan antara satu pemain dengan pemain lainnya. Dibandingkan beberapa teknik dasar yang lain, passing merupakan teknik dasar utama dalam futsal. Pemain harus bisa menguasai keterampilan passing sebaik mungkin, karena merupakan salah satu cara untuk mendistribusikan bola ke teman. Tanpa passing futsal akan sulit dimainkan bahkan tidak bisa dimainkan, karena proses perpindahan bola dari satu tempat ke tempat yang lain akan sulit dilaksanakan. Ketika pemain menguasai bola, dia tidak bisa memindahkan bola ke teman yang posisinya jauh, sehingga distribusi bola akan terganggu. Situasi ini akan membuat pemain atau tim tidak bisa menjalani pertandingan dengan maksimal. Hal seperti ini harus diantisipasi sedini mungkin agar proses dalam pertandingan bisa terlaksana dengan baik.

Biasanya banyak pelatih futsal melupakan Latihan passing apalagi Latihan passing berpasangan lebih banyak pelatih langsung melewatkan pola permainan,dribbling,shooting dan fisik pemain, padahal melatih passing dalam futsal sangat penting tanpa passing dengan akurasi yang baik semua yang dilatih seperti pola permainan tidak dapat berjalan dengan baik bahkan tidak dapat diwujudkan dalam laga passing merupakan Teknik dasar yang harus dikuasai semua pemain termasuk kiper, permainan futsal modern kiper dapat maju untuk membantu menciptakan peluang kiper juga termasuk dalam pola permainan contoh kiper futsal modern yang dapat membantu menciptakan peluang adalah Higuita kiper timnas Kazakhstan dan nazil purnama kiper timnas Indonesia.

Sebagai teknik dasar yang fundamental dalam sepakbola, maka sebaiknya passing dilatih sedini mungkin kepada pemain, sehingga dalam usia muda pemain sudah memiliki passing yang baik.

Passing memiliki peran yang sangat penting passing merupakan Teknik dasar.

Passing dalam futsal bukan hanya sekadar memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing adalah fondasi dari strategi, teknik, dan dinamika permainan tim. Tanpa passing yang efektif, tim akan kehilangan ritme dan sulit mengembangkan permainan secara kolektif.

Passing dalam futsal sangat penting karena merupakan dasar utama dalam membangun kerja sama tim, mengatur tempo permainan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Dengan passing yang baik, tim dapat menguasai bola, membuka ruang, menghindari tekanan lawan, serta menjaga kelancaran aliran permainan. Dalam permainan cepat dan dinamis seperti futsal, kemampuan passing yang akurat dan cepat menjadi kunci keberhasilan strategi tim secara keseluruhan.

2.5.1 Passing dengan Kaki Bagian Dalam/Sisi Dalam Sepatu

Passing dengan kaki bagian dalam adalah untuk mengoper dalam jarak pendek. Dalam keterampilan ini beberapa analisis gerakan yang harus diperhatikan oleh pemain adalah menempatkan badan menghadap sasaran belakang bola, kemudian kaki tumpu berada disamping bola, dan lutut sedikit ditekuk. Kemudian, pemain diusahakan menarik kaki tending kebelakang, serta mengayunkan ke depan hingga mengenai bola. Berikutnya, pemain mengusahakan agar bagian tengah bola mengenai tepat pada mata kaki. Terakhir, pemain memastikan gerakan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola (Jaya 2008).

Febi (2017:03) menyebutkan bahwa passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena meluncur sejajar dengan tumit pemain.



Gambar 2 6 Passing dengan Kaki Bagian Dalam/Sisi Dalam Sepatu

2.5.2 Passing dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

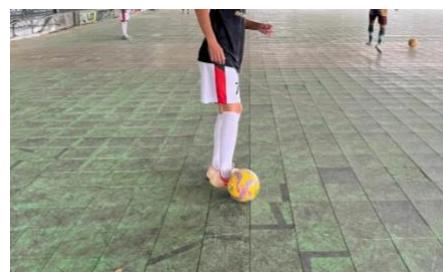
Analisis gerakan dalam menendang dengan punggung kaki bagian dalam untuk mengoper jarak jauh (*long pass*) dapat ditunjukkan dalam beberapa gambaran. Diantaranya adalah dengan menempatkan posisi badan ke belakang bola, dan sedikit menyerong, kemudian kaki tumpu diletakkan di samping bola. Kemudian, pemain menarik kaki 27ea rah kebelakang lalu mengayunkan ke depan agar dapat mengenai bola. Pada posisi ini kaki diharapkan menyentuh bola tepat pada saat kaki mengenai bola, dan pergelangan kaki ditegangkan. Setelah itu, Ketika pemain melakukan tendangan kaki tetap mengayun searah depan mengikuti arah bola (Jaya 2008).



Gambar 2 7 Passing dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

2.5.3 Passing Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar

Beberapa cara yang biasa dilakukan saat sikap awal passing menggunakan kaki bagian luar adalah Posisi badan menghadap ke bola dan sedikit condong ke depan area kaki yang menyentuh bola adalah luar kaki atau dari jari kelingking kaki sampai ke mata kaki bagian luar. Pada saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar, padangan tertuju pada bola dan meneruskan padangan pada sasaran yang akan dituju.



Gambar 2 8 Passing Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar

2.5.4 Passing dengan Sol Kaki (Sole Pass)

Passing dengan sol kaki (sole pass) adalah passing yang menggunakan bagian bawah kaki untuk mengontrol bola sebelum mengoper. Passing ini termasuk teknik khas futsal yang membantu mengatur tempo permainan.



Gambar 2 9 Passing dengan Sol Kaki (Sole Pass)

2.5.5 Passing dengan Ujung Kaki (Toe Pass)

Passing dengan ujung kaki (toe pass) merupakan passing yang menggunakan ujung kaki untuk memberikan umpan cepat dan mendadak. Passing ini bisa digunakan untuk mengejutkan lawan dalam situasi serangan cepat.



Gambar 2 10 Passing dengan Ujung Kaki (Toe Pass)

2.6 Passing Berpasangan

Passing berpasangan adalah latihan dasar dalam futsal yang dilakukan oleh dua pemain untuk meningkatkan kemampuan mengoper bola dengan akurat, cepat, dan efektif. Teknik ini sangat penting untuk membangun kerja sama tim, meningkatkan kontrol bola, serta mempercepat pengambilan keputusan di dalam pertandingan.

Latihan passing berpasangan dalam futsal adalah bentuk latihan dasar di mana dua pemain saling berhadapan dan mengoper bola satu sama lain secara berulang-ulang dengan jarak tertentu. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar mengoper dan menerima bola (*passing* dan *first touch*), yang merupakan keterampilan paling penting dalam futsal.

Melatih passing berpasangan sangat penting karena menjadi fondasi teknik, taktik, dan kerja sama tim tanpa passing yang bagus permainan futsal tidak akan efektif.

Futsal merupakan olahraga yang menggunakan lapangan yang sempit dengan tempo yang cepat jadi passing berpasangan penting untuk mengalirkan bola dengan efektif, akurasi yang baik yang memudahkan tim untuk menciptakan peluang.

Passing berpasangan juga dapat meningkatkan kerja sama dalam tim kerja sama yang baik dapat menciptakan permainan yang baik dapat memudahkan tim untuk memenangkan pertandingan.

Melatih latihan passing berpasangan dapat meningkatkan kerja sama dan komunikasi tim, komunikasi dalam permainan futsal sangat penting karena futsal menggunakan permainan dengan tempo yang cepat dan lapangannya yang kecil, Selain itu melatih passing berpasangan dapat meningkatkan akurasi dan control bola yang baik, dengan itu dapat menanamkan pola permainan yang sudah diinstrusikan oleh pelatih, dalam permainan futsal mengambil Keputusan juga harus cepat melatih passing berpasangan dapat meningkatkan pemain untuk mengambil Keputusan yang cepat kapan harus mengumpan,menendang dan pemain harus bergerak kemana yang sudah diatur oleh pelatih untuk memainkan pola dalam permainan futsal.

Tujuan Passing Berpasangan

1. Meningkatkan akurasi dan kecepatan passing.

Meningkatkan akurasi dan kecepatan dalam permainan futsal untuk mempermudah permainan dalam tim sehingga dapat menciptakan peluang.

2. Melatih kontrol bola sebelum melakukan operan.

Kontrol bola yang baik sangat penting agar bola tidak lepas dari kaki saat teman mengumpan kepada kita.

3. Mengembangkan pemahaman dan komunikasi antar pemain.

Komunikasi dalam permainan futsal dilapangan yang kecil dan tempo yang cepat sangat penting untuk pemain dalam mengambil Keputusan yang cepat dan baik.

4. Melatih kecepatan reaksi dalam mengoper dan menerima bola.

Kecepatan reaksi saat mengoper bola dan menerima bola di futsal agar pemain tidak kehilangan momentum untuk memainkan pola yang sudah diatur dengan baik.

5. Memperbaiki koordinasi serta keterampilan teknik dasar futsal.

Koordinasi futsal dapat menentukan bagaimana kita menciptakan pola permainan, menciptakan peluang.

6. Menciptakan pola permainan

Satu hal lagi yang penting yaitu menciptakan pola permainan yang baik untuk menjalankan permainan yang baik dan terstruktur.

Passing berpasangan dalam futsal sangat penting karena menjadi dasar pengembangan teknik, kerja sama tim, dan komunikasi antar pemain. Latihan ini membantu pemain meningkatkan akurasi umpan, kontrol bola, dan pengambilan keputusan secara cepat. Selain itu, passing berpasangan juga melatih keterampilan taktis, seperti pergerakan tanpa bola dan pola serangan sederhana. Dengan menguasai passing berpasangan, pemain akan lebih siap menghadapi situasi permainan sesungguhnya yang cepat dan menuntut koordinasi tinggi.

Latihan passing berpasangan bergerak adalah model Latihan passing dengan mengandalkan pemain Latihan ini merupakan tahap lanutan dari

Latihan passing dasar dan bertujuan untuk pemain terbiasa dengan mengoper dan menerima bola dalam situasi lapangan yang dinamis.

Latihan ini memiliki tujuan untuk melatih kordinasi dan komunikasi antar pemain,kemampuan mengumpam bola sambil bergerak, meniru situasi pertandingan yang nyata dan menjadi dasar untuk pemain melakukan rotasi dan kombinasi.

Latihan passing berpasangan tidak bergerak Adalah model Latihan passing dengan bantuan alat yang bertujuan untuk melatih penerimaan bola yang tidak teratur dan passing yang lebih baik.

Latihan passing berpasangan tidak bergerak diharapkan siswa bisa melakukan passing dengan tepat sasaran dan bisa mengarahkannya dengan tujuan untuk memperbaiki sentuhan pertama pada bola, memberikan passing keruangan kosong, mengurangi kesalahan mengendalikan bola dan meningkatkan kecepatan reaksi.

2.7 Taktik Dan Strategi Bermain

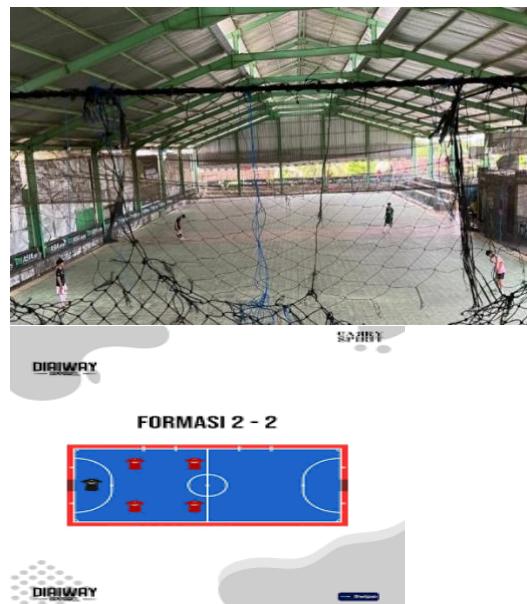
Dalam futsal, pertahanan memang menjadi momok bagi setiap pemain. Meskipun system formasi sudah ditetapkan, tetap saja keseluruhan pemain harus tetap saja keseluruhan pemain harus tetap siap mundur untuk membantu pertahanan. Pertahanan adalah benteng terakhir dalam suatu permainan. Jika pertahanan tidak kuat, bias-bisa tim akan terus mengalami kebobolan gol.

Berikut ini ada beberapa taktik dan strategi pertahanan di dalam permainan futsal.

1. Sistem 2-2

Cara ini merupakan system yang paling sederhana dan paling mudah diterapkan. Formasi ini berbentuk seperti formasi 4-0 namun pada formasi ini 2 pemain kita berada di area *finishing* (28-40meter) dan 2 pemain lagi berada di area *open play* (12-28meter) lebih dipergunakan pada saat ada nya 2 *pivot* dan 2 *anchor* tanpa ada nya *flank*. Dengan

demikian formasi ini banyak menggunakan sisi lapangan jadi antara menyerang dengan bertahan sama baiknya.



Gambar 2 11 Formasi Futsal

Sumber: (Diaway Apparel. (2024)

2. Sistem 4-0

Dipergunakan pada saat kita untuk bermain penguasaan bola system ini bermain di area kita (area *build up* 0-12 meter) formasi ini digunakan pada saat lawan melakukan penekanan di area *open play* untuk keluar dari tekanan, biasanya juga di gunakan pada saat lawan menggunakan formasi 1-2-1 atau *power play*, kekurangan pada sistem ini adalah terletak pada stamina pemain karena pada sistem ini pemain dipaksa untuk lebih banyak bertahan sembari keluar dari tekanan



Gambar 2 12 Formasi Futsal

Sumber: (Raga Sport. (2021, Desember 2021)

3. Sistem 1-2-1

Sistem ini sering digunakan dipertandingan kompetisi futsal nasional karena dianggap netral yakni 1 pemain dibelakang 2 pemain ditengah dan 1 pemain didepan pada saat pertandingan di piala dunia karena dianggap aman yakni satu pemain di belakang, dua di tengah, dan satu di depan sebagai penyerang. Selain itu, serangan akan bisa dimaksimalkan dari sayap kiri dan sayap kanan. Dengan catatan, posisi seorang pemain dapat rotasi untuk mencari ruang kosong dalam lapangan.



Gambar 2 13 Formasi Futsal
(Sumber: Diaway Apparel. (2024))

4. Power Play

Formasi ini bisa digunakan pada saat kita menang, pada saat kita kalah, atau pada saat kita mau memainkan penguasaan bola akan tetapi biasanya formasi ini kerap dipergunakan pada saat tim tersebut sedang tertinggal gol dengan tim lawan tujuan nya untuk menyamakan kedudukan dan mungkin bisa mengungguli kembali, sistem ini menggunakan 5 pemain tanpa adanya seorang kiper, diganti dengan seorang kiper terbang yaitu merupakan seorang pemain, seorang pemain terakhir tetap berada di belakang untuk mengantisipasi lawan melakukan serangan balik kekurangan dari sistem ini adalah tidak adanya kiper untuk menjaga gawang.



Gambar 2 14 Formasi Futsal
Sumber: (Sukafutsall11, 2023)

2.8 Sarana dan prasarana

Selain teknik hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga futsal adalah sarana dan prasarana yang memadai agar olahraga futsal tertata dengan baik. Dalam mewujudkan sebuah prestasi cabang olahraga futsal, sarana dan prasarana yang harus diperhatikan agar seusai dengan aturan-aturan yang ada. Berikut adalah sarana dan prasarana yang harus diperhatikan:

1. Lapangan Futsal

Lapangan futsal menjadi hal yang utama dan paling penting karena menjadi arena atau venue olahraga futsal, jika pertandingan level nasional atau internasional standar lapangan harus bertuju pada *laws of the game fifa*, Panjang yang diperbolehkan antara 38 meter hingga 40 meter sedangkan lebarnya berukuran 20 meter sampai 25 meter dan biasanya lantai nya menggunakan bahan *vinyil* untuk jarak dari kipper ke titik *penalty* adalah 6 meter sedangkan ke *second penalty* adalah 10 meter sedangkan untuk *sirkel kick off* yaitu berukuran 3 meter, dilapangan futsal dibagi menjadi 3 sisi yaitu area *build up* (0-12meter) *open play* (12-28meter) dan *finising area* (28-40 meter)



Gambar 2 15 Lapangan Futsal

Sumber: (Vendors.id)

2. Gawang

Sedangkan untuk ukuran gawang yang dipakai memiliki tinggi 2 meter dan lebar 3 meter.



Gambar 2 16 Gawang
Sumber: (Garuda Sports. (2024))

3. Bola

Bola pada futsal memiliki diameter 62-64 cm sedangkan berat bola yaitu 400-440 gram dan memiliki tekanan angin 0,6-0,9 kg/cm² (bar)



Gambar 2 17 Bola
2.9 Komponen Sumber: (Nyari.id. (2024))

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar.

Berikut komponen kondisi fisik antara lain:

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot saat menerima beban ketika melakukan aktivitas. Kekuatan otot, baik otot lengan atau otot

kaki, dapat diperoleh dari latihan yang terus menerus dengan beban berat dan frekuensi sedikit.

2. Daya Otot (*Muscular*)

Pengertian dari daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang singkat. Selain itu, hal ini dapat dihubungkan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energi.

3. Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktivitas kerja secara efektif dan efisien dengan cara penguluran tubuh yang baik. Jika seseorang memiliki kelenturan yang baik, orang tersebut akan dapat terhindar dari cedera.

4. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar. Senam merupakan satu di antara cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan.

5. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap suatu sasaran. Beberapa contoh olahraga yang membutuhkan keakuratan, antara lain futsal, memanah, bowling, sepak bola, dan basket.

6. Daya Ledak (*explosive*)

Daya ledak adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat (Edwarsyah, Sefri, and Hilmainur 2017). Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh.

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam Latihan menurut Irianto (2018) Adalah sebagai berikut:

1. Prinsip kesiapan (readiness)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis Latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun diantaranya memiliki usia yang sama.

2. Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki Tingkat kemampuan berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih diantaranya Adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

3. Prinsip Adaptasi

Pemberian Latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan Latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan over training pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses Latihan agar tubuh beradaptasi dengan baik pada program Latihan yang diberikan pelatih.

4. Prinsip kesiapan (awareness)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat beradaptasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

5. prinsip beban lebih (overload)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang.

6. Prinsip Variasi

Latihan yang baik merupakan Latihan yang disusun secara variasi agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejemuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari Latihan tersebut dapat tercapai.

7. Prinsip berkebaikan (reversibility)

Prinsip berkebalikan (reversibility) artinya bila olahragawan berhenti dari Latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, Kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

2.10 Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Hendrig Joko Prasetyo, Waskito Aji Suryo Putro, Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Siswa SSB U-16 Askatala “Passing yang dilakukan siswa sekolah sepakbola askatala usia 16 tahun yang kurang terarah serta passing yang sering tidak sampai kepada teman sehingga lebih mudah direbut lawan. Dari rumusan masalah adalah adakah Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Siswa SSB U-16 Askatala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing berpasangan terhadap akurasi passing siswa SSB U-16 Askatala. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain One Group Pretest Posttest Design. Populasi penelitian adalah siswa SSB U-16 askatala yang berjumlah 38 orang, semua anggota populasi pada penelitian ini dijadikan sempel. Sampel yang digunakan ialah Proporsional Random Sampling. Namun, dikarenakan situasi pandemic covid-19 sampel yang bisa hadir dan mengikuti dari awal sampai akhir penelitian hanya berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes short passing. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS V16 diperoleh 0,416 dengan data distribusi N 15. Dari data tersebut diketahui bahwa nilai signifikan 0,416 lebih besar dari pada nilai

- signifikan 0.05. Maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan passing berpasangan terhadap akurasi passing siswa SSB U-16 Askatala, dengan nilai t_{hitung} 16.681 > T_{tabel} 1,761. Maka dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.”
2. Candra Candra, Dodik Mulyono, Wawan Syafutra, Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Kaki Bagian Dalam Siswa Ekstrakulikuler Futsal Smp “Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh latihan *passing* berpasangan kaki bagian dalam terhadap keterampilan *passing* siswa Ekstrakulikuler Futsal SMP Negeri 7 Kota Lubuklinggau. Metode penelitian eksprimen, Populasi berjumlah 30 orang sampel dalam penelitian berjumlah 28 orang peserta yang melakukan passing berpasangan kaki bagian dalam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *passing* permainan futsal, data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* dan *post-test*. Teknik analisis data Pengujian ini menggunakan analisa normalitas dan paired sample t-test. Hasil penelitian diketahui bahwa pengolah data dengan program SPSS 22 bahwa data dinyatakan distribusi normal, pengujian hipotesis didapatkan bahwa t_{hitung} sebesar -22,312 dengan nilai t_{tabel} sebesar 1,77 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya Ada pengaruh latihan *passing* berpasangan kaki bagian dalam terhadap keterampilan *passing* siswa Ekstrakulikuler Futsal SMP Negeri 7 Kota Lubuklinggau.”
 3. Habibi Sutirta, Pengaruh latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan media dinding terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola siswa kelas XI SMK tunas bangsa “Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMK Tunas Bangsa; 2) Untuk

mengetahui pengaruh latihan passing dengan media dinding terhadap kemampuan passing pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMK Tunas Bangsa; 3) Untuk Mengetahui pengaruh latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan media dinding terhadap kemampuan passing pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMK Tunas Bangsa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimental. Desain yang digunakan berbentuk one group pretest-posttest design dimana terdapat pretest (tes sebelum diberi treatment) dan posttest (tes sesudah diberi treatment) dalam satu kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Latihan passing berpasangan dan latihan passing media dinding terhadap kemampuan Passing pada permainan sepakbola siswa kelas XI SMK Tunas Bangsa”, terlihat pada skor rata-rata pretest sebesar 6,53, mengalami peningkatan pada saat posttest dimana rerata skor hasil kemampuan passing mencapai 8,00. hasil uji-t juga menunjukkan bahwa nilai t hitung $6,416 > t$ tabel 2,045 (df 29) dengan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$.

2.11 Kerangka Berpikir

Dalam olahraga futsal memiliki beberapa teknik, teknik *passing* merupakan komponen yang paling penting dalam olahraga futsal berguna untuk membangun serangan, menciptakan peluang, menciptakan *set play*, dan menghubungkan semua pemain yang ada di lapangan. Untuk meningkatkan kemampuan passing siswa disini saya menerapkan latihan *passing* berpasangan selama 16 kali pertemuan dengan kemampuan alami siswa dan tentunya berjenjang dan berkelanjutan.

2.12 Hipotesis

H1: Adanya pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan bergerak terhadap peningkatan *passing* terhadap siswa SMPN 22 Bandar Lampung

H0: Tidak adanya pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan bergerak terhadap peningkatan *passing* terhadap siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

H2: Adanya pengaruh yang signifikan dari kelompok latihan *passing* berpasangan tidak bergerak terhadap peningkatan passing terhadap siswa SMPN 22 Bandar Lampung

H0: Tidak Adanya pengaruh yang signifikan dari kelompok latihan *passing* berpasangan tidak bergerak terhadap peningkatan passing terhadap siswa SMPN 22 Bandar Lampung

H3: Adanya perbedaan yang signifikan dari kelompok latihan *passing* berpasangan bergerak dengan kelompok latihan *passing* berpasangan tidak bergerak.

H0: Tidak adanya perbedaan yang signifikan dari kelompok latihan *passing* berpasangan dengan kelompok latihan *passing* berpasangan tidak bergerak.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (Sugiyono 2018). Selain itu, Menurut Arikunto (Arikunto 2014) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Dalam penelitian kuantitatif, masalah yang dibawa oleh peneliti harus sudah jelas. Menurut Tuckman setiap penelitian yang akan dilakukan harus selalu berangkat dari masalah, walaupun diakui bahwa memilih masalah penelitian merupakan hal yang paling sulit dalam proses penelitian (Sugiyono 2018)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah cara ilmiah yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan dan direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan suatu permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat maupun bagi peneliti sendiri, kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/ tindakan/treatment pendidikan terhadap tingkah laku atlet atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan itu jika dibandingkan dengan tindakan lain. Dalam metode penelitian kali ini faktor yang diuji adalah latihan

passing berpasangan untuk mengetahuinya pengaruh terhadap peningkatan *passing*.

3.2 Jenis Penelitian

Metode ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen komperatif metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Arikunto (Arikunto 2014) menggambarkan di dalam desain penelitian eksperimen, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan sesudah eksperimen disebut *post test*. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu latihan *passing* berpasangan untuk diketahui pengaruhnya terhadap peningkatan *passing* siswa SMPN 22 Bandar Lampung dengan menggunakan instrument berupa tes mengoper bola rendah.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek atau subyek yang dipilih oleh peneliti dan mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Arikunto (Arikunto 2014) populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 22 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra sebanyak 30 orang siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono (Sugiyono 2018). Menurut Arikunto (Arikunto 2014) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua, sebaliknya jika subyeknya lebih dari 100 dapat di ambil antara 10 – 15% atau 20 – 25%. Berdasarkan

pendapat diatas peneliti mengambil sampel 30 siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

3.4 Tempat dan Waktu

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 22 Bandar Lampung yang berlokasi di jln. ZA. Pagar Alam No.109, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141

2. Waktu

Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan *frekuensi* latihan tiga kali seminggu.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (Sugiyono 2018). Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas (X), Adapun variable bebas pada penilitan kali ini adalah latihan *passing* berpasangan

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya varibel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi penelitian terikat (Y), Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan *passing*.

3.6 Definisi Operasional Variabel

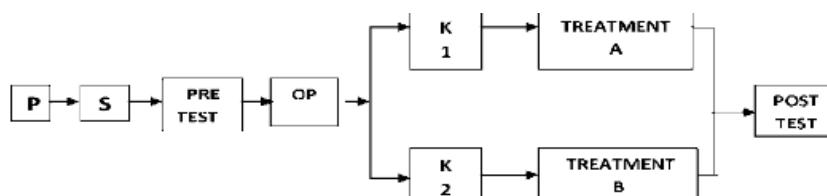
Pengertian operasional menurut Jogiyanto (Jogiyanto 2004) adalah pengertian yang disusun berdasarkan tugas-tugas yang harus diselesaikan agar objek yang dinyatakan itu terjadi. Definisi operasional dan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan *passing* untuk mengukur kemampuan *passing*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument tes *passing* dinding/papan atau *Mitchell Soccer Test*. Setelah test peneliti memberikan *treatmen* menggunakan latihan *passing* berpasangan.
- b. Latihan *passing* berpasangan bertujuan untuk melatih siswa untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

3.7 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi latihan dengan demikian maka hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi latihan. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti mula-mula mengelompokkan subjek menjadi dua kelompok setelah dilakukan *pre test* yaitu kelompok di proses yang diberi perlakuan *X* pembagian kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan Ordinal Pairing.



Gambar 3 1 Desain Penelitian

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

Pree test : Tes awal Passing dinding (*Mengoper bola rendah*)

OP : Ordinal pairing pengelompokan

K 1 : Kelompok latihan passing berpasangan bergerak

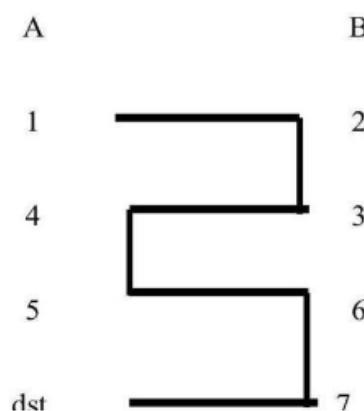
K 2 : Kelompok latihan passing berpasangan tidak bergerak

Treatment A : Kelompok eksperimen (latihan passing berpasangan bergerak)

Treatment B : Kelompok eksperimen (latihan passing berpasangan tidak bergerak)

Post Test : Tes akhir Passing *Mengoper bola rendah.*

Ordinal pairing merupakan pemisahan sampel yang didasari atas kriteria ordinal. Gambar ordinal pairing dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3 2 Ordinal Pairing

Pairing ini hanya dilakukan terhadap continun variabel misalnya setelah melakukan pre-test hasil pre-test dirangking hasil rangking 1 diletakkan di kelompok A, hasil rangking 2 ada 3 diletakkan di kelompok B, hasil rangking 4 dan 5 diletakkan di kelompok A, hasil rangking 6 dan 7 diletakkan di kelompok B.

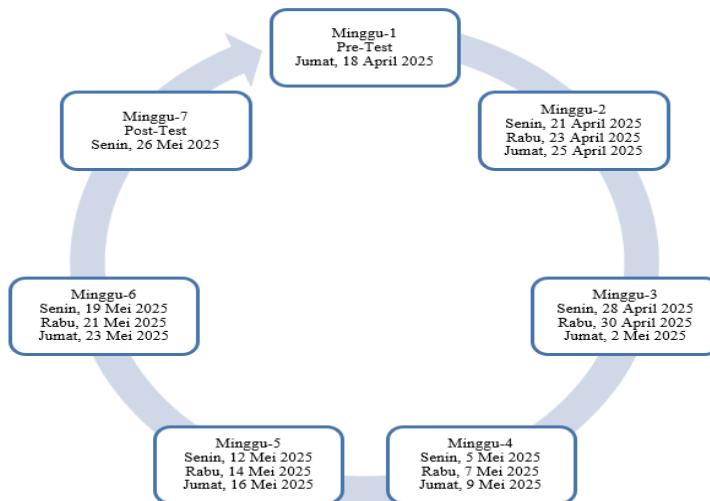
3.8 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (Arikunto 2014) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Sutrisno Hadi (dalam Sugiono 2013:203) bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Kemudian Sugiono (2013: 203) menambahkan bahwa teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala – gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes dan pengukuran melalui metode survey dengan pendekatan one shoot model, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan yaitu berupa instrumen tes kemampuan *passing*.

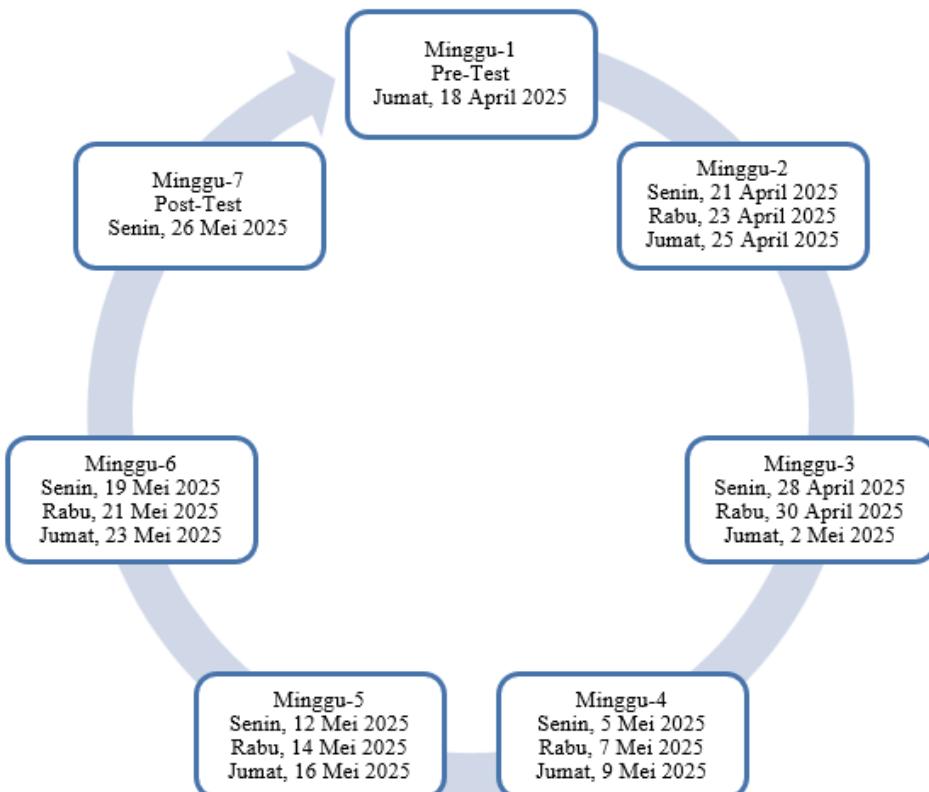
3.9 Skenario Kepelatihan

1. Skenario kepelatihan kelompok *passing* berpasangan bergerak

Siklus Latihan adalah pembagian program Latihan dalam periode waktu tertentu yang disusun secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk mencapai peningkatan performa secara bertahap dan optimal. Siklus ini merupakan bagian dari prinsip periodisasi Latihan, yang membantu atlet atau pelatih dalam mengatur beban, intensitas, volume, dan jenis Latihan agar tidak terjadi overtraining dan memungkinkan tubuh beradaptasi secara maksimal.



Gambar 2 18 Skenario Kepelatihan Kelompok Passing Berpasangan Bergerak

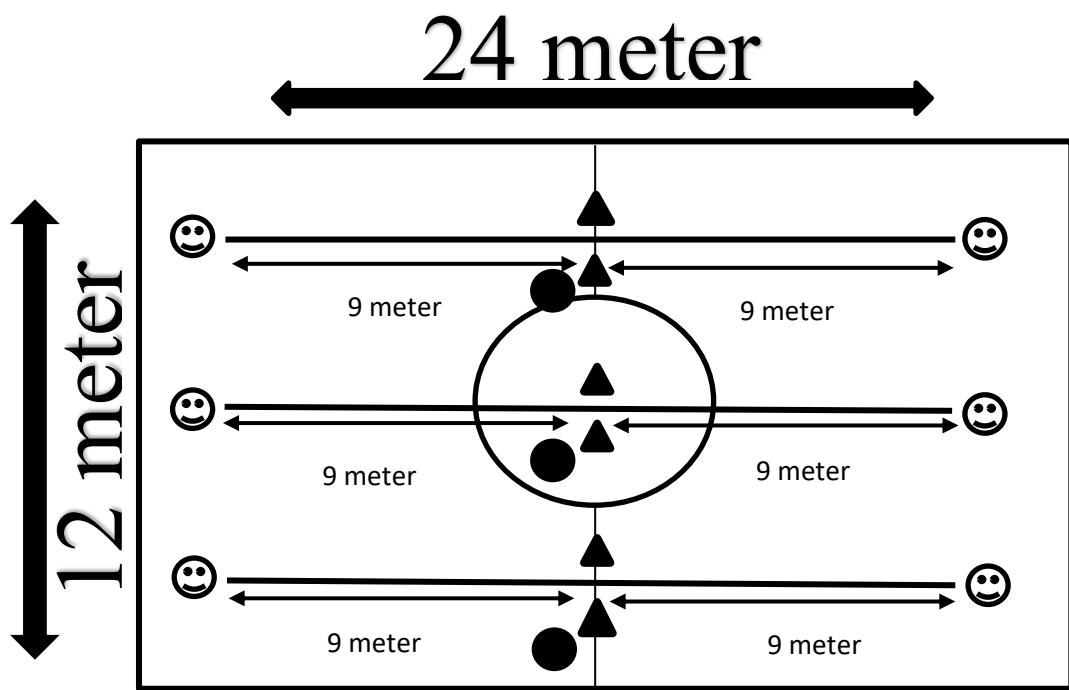


Gambar 2 19 Skenario Kepelatihan Kelompok Passing Berpasangan Tidak Bergerak

3.10 Instrumen Penelitian

Data dalam penelitian ini haruslah relevan dan akurat, maka diperlukan alat yang dapat mengukur data dan dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atas instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel Arikunto (Arikunto 2014), disamping itu juga syarat-syarat instrumen yang baik adalah harus memiliki akurasi, presepsi dan kepekaan. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan teknik tes dan tes ini merupakan suatu alat (instrumen) pengumpulan data atau informasi tentang atau status sesuatu yang digunakan dengan standar tertentu (Arikunto 2014).

Instrumen penelitian ini menggunakan tes mengoper bola rendah yang telah di uji oleh wiriawan & Roma iriawan dengan validitas 0,71 dan reliabilitas 0,79. Cara melakukan tes ini adalah siswa berdiri di garis batas melakukan passing ke 2 kun di jarak 9 meter apabila bola masuk dan melewati kun tersebut maka mendapatkan poin 1 dan siswa pasanganya berdiri di 9 meter jarak dari kun tersebut total menjadi 18 meter, siswa melakukan passing sebanyak 10x.



Gambar 3 3 Instrumen Penelitian

-  = Sampel
 = Kun
 = Testor
 = Jarak

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

Gambar 3 4 Norma Penilaian

3.11 Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pelaksanaan penelitian meliputi:

- (1) Menyiapkan surat izin penelitian
- (2) Meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian
- (3) Menyiapkan siswa yang akan menjadi sampel penelitian.
- (4) Tes awal atau Pre-test

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi treatmen atau perlakuan. Tes dilakukan di SMPN 22 Bandar Lampung. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu *Mengoper bola rendah*. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan.

- (5) Treatment atau Perlakuan

Pemberian perlakuan (treatment) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama dengan latihan *passing berpasangan* dan kelompok kedua tidak melakukan apa-apa.

Pembagian kelompok dilakukan sesuai hasil perangkingan data tes awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukkan ke dalam ordinal pairing, lalu dimasukkan dalam kelompok tersebut. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

(a) Pemanasan (*Warming Up*)

Siswa melakukan pemanasan dengan tujuan untuk membuat otot tubuh siap untuk melakukan aktivitas fisik yang *intens* dari biasanya serta mengurangi resiko cidera saat melakukan test/latihan. Pemanasan dilakukan selama 10 menit diawali dengan peregangan otot (*statis*) kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan (*dynamis*).

(b) Latihan Inti (Perlakuan atau *Treatment*)

Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen.

(c) Pendinginan

Setelah melakukan latihan atau aktivitas, sampel perlu melakukan pendinginan selama 10 menit dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktivitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

(6) Tes Akhir Atau *Post Test*

Tes akhir dilaksanakan saat sampel sudah melakukan *treatment* program latihan sebanyak 16 pertemuan. Tes akhir dilaksanakan sama seperti diawal tes yaitu melakukan tes *Mengoper bola rendah*. Tes akhir diawali dengan memberikan penjelasan terkait tata cara melakukan tes. Setelah melakukan tes akhir kemudian hasil akhir tes dicatat untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan *passing* berpasangan terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Futsal Siswa SMPN 22 Bandar Lampung.

3.12 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (Surisman 2010) “jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Menghitung hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1. Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan, meliputi:

- a. Uji Normalitas Data Uji

normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari kedua kelas berupa nilai hasil belajar berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas data menggunakan rumus Chi-kuadrat (χ^2) menurut Sugiyono (Sugiyono 2018) yaitu sebagai berikut :

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

χ^2 = Chi-kuadrat / normalitas sampel

f_o = Frekuensi yang diobservasi

f_h = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria pengujian apabila \leq dengan $\alpha = 0,05$ berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila maka tidak berdistribusi normal.

- b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji

homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (Sudjana 2005) adalah sebagai berikut:

HO : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

HA : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen). Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Harga F_{hitung} tersebut kemudian dikonsulstikan dengan F_{tabel} untuk di uji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan ketentuan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

a. Uji t

Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah independent sample t test. Menurut Sugiyono (Sugiyono 2018) uji t mempunyai rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

t = Uji t yang dicari

x_1 = Rata-rata kelompok 1

x_2 = Rata-rata kelompok 2

n1 = Jumlah responden kelompok 1
n2 = Jumlah responden kelompok 2
S (kurang lambing) = Varian kelompok 1
S (kurang lambing) = Varian kelompok 2

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat ketepatan passing siswa kelas eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atau sebaliknya maka H_a diterima.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa

1. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kelompok Latihan *passing* berpasangan bergerak pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $16,99 > \text{nilai t tabel}=2,145$, Yang artinya H₁ diterima H₀ ditolak.
2. adanya pengaruh yang signifikan dari kelompok Latihan *passing* berpasangan tidak bergerak pada siswa SMPN 22 Bandar Lampung dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $17,71 > \text{nilai t tabel}=2,145$, Yang artinya H₁ diterima H₀ ditolak.
3. dan tidak adanya perbedaan yang signifikan dari kelompok passing berpasangan bergerak dan tidak bergerak pada siswa SPMN 22 Bandar Lampung dengan analisis data pengujian signifikan=0,025 diperoleh nilai t hitung sebesar $0,530 < \text{t tabel}=2,048$, Yang artinya H₀ diterima H₁ ditolak

Yang dapat diartikan kelompok Latihan *passing* berpasangan tidak bergerak lebih baik dari pada kelompok Latihan *passing* berpasangan bergerak, yang menjadikan model Latihan *passing* berpasangan tidak bergerak dapat menjadi acuan contoh bagi pelatih untuk meningkatkan Latihan ketepatan *passing*.

5.2 Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi:

1. Bagi pelatih sebaiknya siswa diberikan Latihan yang bervariasi antara Latihan *passing* berpasangan bergerak dan tidak bergerak mengingat dua jenis Latihan ini sama baiknya dalam meningkatkan akurasi *passing* futsal.
2. Bagi siswa agar dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 2012. *Teori Dan Praktek Olahraga Bola*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Arikunto, Suharismi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danny Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, and Syampurma Hilmainur. 2017. “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang.” *Penjakora* 4 (1): 1–10.
- Giriwijaya, Santosa. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Harapan, Sinar. 2003. *Dianggap “Organisasi Haram”POFI Dilarang Gunakan Fasilitas Milik PSSI*.
<http://www.sinarharapan.co.id/berita/0307/10/ola02.html>.
- Hasibuan, and M. Syamsul. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Sejarah Dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irianto. 2018. *Dasar-Dasar Prinsip Latihan*. Bantul : Pohon Cemara.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan Dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Jogiyanto. 2004. *Metodologi Penelitian Bisnis: Salah Kaprah Dan Pengalaman-Pengalaman*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Justinus Lhaksana. 2012. *Teknik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Kompas. n.d. “Tak Ada Sepak Bola, Futsal Pun Jadi.”
<http://www.kompas.com/kompascetak/0207/07/nasional/taka33.htm>.
- KONI. 2000. *Rencana Induk Pengembangan Prestasi Di Indonesia 1997-2007*.

- Jakarta: Proyek Garuda Emas.
- Krisdianto, A., and Hariadi. 2020. "No TitleNo Title." *Hubungan Antara Keseimbangan, Power Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Passing Pemain Sepakbola, Indonesian Journal of Sport and Physical Education* 1 (2): 39–46.
- Kusmaedi, and Nurlan. 2002. *No TitleOlahraga Rekreasi Dan Olahraga Tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- Lutan, Rusli, and Sumardianto. 2013. *Filsafat Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Mikanda, Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Mulyono, M. Asriady. 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugerah.
- Murhananto. 2006. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Muryadi, Agustanico Dwi. 2015. "Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara." *Jurnal Ilmiah Penjas* 1 (2).
- Nasution, H. 2005. *Dasar-Dasar Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviada, Gede, and Dkk. 2014. "Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Ketampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal." Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nurahman, F, and M Ridwan. 2007. "Pengaruh Variasi Latihan Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan Chest Pass," *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan*.
- Qoriban, F, and I Hariadi. 2020. "Meningkatkan Keterampilan Passing Jauh (Long Pass) Menggunakan Metode Drill Pada Pemain SSB." *Sport Science and Health* 2 (2).
- Rintayani, A. n.d. *Pikir: Proses Pembelajaran Dalam Kehidupan*. Proaktif KAIL.
- Rivai, F. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- S, Rohman Halim. 2013. "Minat Siswa SMA Dr.Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 1 (1).
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U15-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*.
- Sudaryanto, S, W Widayati, and R Amalia. 2020. "Konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Bahasa (Dan Sastra) Indonesia." *Jurnal Bahasa* 9 (2).
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.

- Sugiyono. 2018. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. "Model Pembelajaran Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3 (1): 55–56.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Lampung: Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-Anak*. Hamim Group, Metro-Lampung.
- Wijaksono, H, Y. T. J. Samodra, and U Gustian. 2018. "Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal." *Program Studi Kepelatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak*.
file:///C:/Users/User/Downloads/41594-75676626503-1-SM.pdf.