



## Pengaruh Latihan *Passing Aktif Berpasangan dan Berkelompok* Terhadap Akurasi *Passing Futsal* SMANDA

Rizki Anugrah Saputra<sup>1</sup>✉, Hermawan Pamot Raharjo<sup>2</sup>, Harry Pramono<sup>3</sup>, Martin Sudarmono<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received: 9 August 2024

Accepted: April 2025

Published: May 2025

### Abstrak

Akurasi *passing* memegang peran penting dalam permainan futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing aktif berpasangan dan berkelompok* terhadap akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga. Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan pola *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta laki-laki futsal SMA N 2 Purbalingga. Sampel penelitian ini adalah 20 pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga tahun 2024 dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi *passing* Suparjo. Hasil analisis data diperoleh hasil pada kelompok eksperimen 1 diketahui  $t_{hitung} = 10,247 > t_{tabel} = 2,262$ , berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan *passing aktif berpasangan*, pada kelompok eksperimen 2 diketahui  $t_{hitung} = 5,075 > t_{tabel} 2,262$ , berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan *passing aktif berkelompok*. Berdasarkan analisis data maka diketahui peningkatan persentase latihan *passing aktif berpasangan* sebesar 40,69% dan latihan *passing aktif berpasangan* memberikan pengaruh lebih baik daripada metode latihan *passing aktif berkelompok* terhadap akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga.

### Abstract

*Passing accuracy plays an important role in the game of futsal. The purpose of this study is to determine the effect of active passing exercises in pairs and groups on passing accuracy in Futsal Extracurricular SMA N 2 Purbalingga. This study uses quantitative type research. The method used was an experiment with the Two Groups Pretest-Posttest Design pattern. The population used in this study is all male futsal participants of SMA N 2 Purbalingga. The sample of this study is 20 Futsal Extracurricular players of SMA N 2 Purbalingga in 2024 with a total sampling technique. The research instrument and data collection technique used in this study is the Suparjo passing accuracy test. The results of data analysis were obtained in experimental group 1 known to  $t_{count} = 10,247 > t_{table} = 2,262$ , meaning that there was a significant influence of paired active passing exercises, in experimental group 2 it was known to  $t_{count} = 5,075 > t_{table} 2,262$ , meaning that there was a significant influence of group active passing exercises. Based on data analysis, it is known that the percentage of active passing exercises in pairs is 40.69% and active passing exercises in groups is 19.76%. The conclusion of this study is that the pair active passing training method has a better influence than the group active passing training method on passing accuracy in Futsal Extracurricular SMA N 2 Purbalingga.*

### How To Cite:

Saputra, R. A., Raharjo, H. P., Pramono, H., & Sudarmono, M., (2025). Pengaruh Latihan *Passing Aktif Berpasangan dan Berkelompok* Terhadap Akurasi *Passing Futsal* SMANDA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 1-11

✉ Corresponding author :

E-mail: [rizkianugrahsaputra40@gmail.com](mailto:rizkianugrahsaputra40@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah sebuah kegiatan fisik yang dilakukan dengan santai dan kompetitif bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran tubuh seseorang baik secara jasmani maupun secara rohani. Menurut (Adi dan Tommy Soenyoto, 2023) olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan diri sendiri atau dengan orang lain serta konfrotansi dengan unsur alam. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang terstruktur atau terencana yang bertujuan untuk memperbaiki kinerja fisik (Sandi Nengah, 2019). Berdasarkan undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga yang cukup populer di Indonesia saat ini adalah olahraga futsal. Olahraga futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998-1999 dan masyarakat mulai mulai mengenal olahraga futsal pada tahun 2000-an. Pada saat itu lah olahraga futsal populer dengan diikuti munculnya sekolah-sekolah futsal di Indonesia (Yuniarto Andryas et al., 2018). Olahraga futsal pertama kali ditemukan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay yang awalnya memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa melihat kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan, ternyata latihan di dalam ruangan sangat efektif (Al Baihaqi Muhammad Hikmawan, 2016.) Keunikan dalam olahraga futsal sulit ditemukan di olahraga sepak bola. Hal ini karena olahraga futsal dapat dimainkan di dalam ruangan, sehingga bagi orang yang tidak memiliki waktu di siang hari

dapat bermain futsal di malam hari. Ini menjadi salah satu alasan banyak orang menggemari olahraga tersebut (Halim Sahda, 2009:5).

Sejauh ini olahraga futsal mengalami perkembangan yang sangat signifikan melalui kehadiran turnamen antar klub maupun antar pelajar. Olahraga futsal sejatinya hampir sama dengan olahraga sepak bola yang sama-sama mempertemukan dua tim dalam satu pertandingan (Setiawan & Sudarmono, 2021). Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Cabang olahraga futsal ini asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola. Begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda, Futsal merupakan permainan yang menarik dan dinamis. Hal ini dikarenakan ukuran lapangnya yang kecil, selama permainan bola bergulir cepat dari kaki ke kaki. (Hamzah Beni & Hadiana, 2018). Futsal adalah suatu jenis olahraga yang menuntut seorang pemain untuk mempunyai teknik yang tinggi. Tipe permainan yang khas dalam permainan futsal adalah adanya situasi yang berubah dengan cepat. Setiap posisi hanya berlangsung dengan hitungan detik sebelum berganti dengan situasi berikutnya. Karena itu dibutuhkan kemampuan yang tinggi dan benar dalam waktu yang sangat singkat dari para pemainnya (Ginting Samuel Surantha, 2019). Oleh karena itu pemain futsal harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal.

Teknik dasar sangat penting dalam permainan futsal, teknik dasar yang sebaiknya

dikuasai adalah *passing*, *shooting*, *control*, dan *heading* (Madu dan Hermawan 2024). Menurut Irawan, 2009:22) mengatakan bahwa teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (menyundul bola), *chipping* (mengumpan lambung).

Thomas, Rustiadi dan Hartono (2021) mengatakan bahwa keterampilan *passing* bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain. *Passing* merupakan salah satu dasar teknik yang dibutuhkan oleh setiap pemain, dalam lapangan yang rata dan memiliki ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang akurat dan keras karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain (Lhaksana, 2011:30). *passing* adalah teknik memindahkan bola dari pemain satu ke pemain yang lain, *passing* dalam futsal dapat dilakukan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, tetapi *passing* yang baik adalah menggunakan kaki (Halim & Mardela, 2020). Tujuan *passing* adalah untuk mempertahankan penguasaan bola dengan melakukan gerakan manuver bola antar pemain yang berbeda. Keberhasilan dalam melakukan *passing* dapat ditentukan dengan melihat kualitas mengumpan yaitu keras, akurat, mendatar (Hatamzadeh et al., 2018).

Permainan futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan untuk melewati lawan (Lhaksana, 2011:5). Dengan *passing* yang akurat

akan menghubungkan antar pemain yang satu dengan pemain yang lain sehingga akan tercipta peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan (Utomo & Nugroho, 2023). Selain itu *passing* yang akurat dapat digunakan sebuah oleh tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta mencegah kebuntuan ketika menghadapi lawan dengan taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam suatu pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar maka pemain harus berlatih secara terus menerus, dengan latihan secara terus menerus akan terciptakan gerakan otomatis yaitu gerakan yang terjadi tanpa harus diperintah terlebih dahulu (Hutomo dan Sudarmono, 2024).

Hakikat latihan adalah suatu proses yang telah dilakukan secara teratur untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pencapaian tingkat kemampuan yang baik dalam berolahraga yaitu proses latihan yang bertahap secara progresif memiliki tujuan dan sasaran dengan menggunakan metode yang telah disiapkan secara teori dan praktik agar tercapai secara tepat, cepat, efektif, dan efisien (Sumarsono, 2017). Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh seseorang yang disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan target yang ingin dicapai. Latihan yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak baik secara fisiologis maupun secara psikologis (Mahfud et al., 2020). Dengan adanya latihan kemampuan seseorang akan meningkat secara bertahap sesuai dengan puncak prestasi yang didapat seseorang. Tanpa latihan kemampuan seseorang tidak akan meningkat dengan sendirinya. Dalam bidang

olahraga, seseorang ingin mencapai puncak prestasinya maka diperlukan kerja keras dan latihan yang teratur dan disiplin (Doewes, 2020).

Dengan adanya latihan kemampuan seseorang akan meningkat secara bertahap sesuai dengan puncak prestasi yang didapat seseorang. Tanpa latihan kemampuan seseorang tidak akan meningkat dengan sendirinya. Dalam bidang olahraga, seseorang ingin mencapai puncak prestasinya maka diperlukan kerja keras dan latihan yang teratur dan disiplin. Menurut (Sumarsono, 2017) berpendapat bahwa prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan latihan agar tercapai tujuan latihan dan meningkatkan prestasi adalah seperti prinsip beban latihan, prinsip kekhususan, prinsip beban latihan bersifat progresif, prinsip kembali ke asal. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011:14) mengatakan bahwa mengatakan prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban lebih (overload), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan di luar pelayanan konseling untuk membantu mengembangkan bakat dan minat siswa melalui kegiatan yang diselenggarakan secara khusus oleh sekolah (Jannah Noor, 2015). SMA N 2 Purbalingga memiliki 24 kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan untuk siswa-siswinya. Salah satu ekstrakurikuler yang sering diminati oleh siswa-siswinya adalah ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal berdiri sejak 2015 dan

memiliki peserta tidak hanya siswa laki-laki saja, tetapi diikuti oleh siswi perempuan. Ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga menjadi wadah bagi siswa-siswinya untuk berlatih dan menjadi bibit-bibit pemain futsal khususnya di Kabupaten Purbalingga. Banyak sekali alumni dari ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga yang ikut membela Kabupaten Purbalingga di event-event Futsal Jawa Tengah. Kegiatan latihan ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga dilaksanakan seminggu 2 kali yaitu pada hari senin dan kamis. Selain itu ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga menambah jam latihannya di hari sabtu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan mewawancara pembina ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Purbalingga didapatkan hasil bahwa pemain futsal sering menghiraukan cara melakukan teknik dasar *passing* yang baik dan benar. Para pemain cenderung hanya bermain bola dan melakukan *passing* secara asal-asalan pada saat latihan. Akibatnya para peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga belum menguasai teknik *passing* yang baik dan benar, hal ini dibuktikan dengan seringnya pemain melakukan kesalahan *passing* seperti, aliran bola terlalu mudah dipotong lawan dan salah sasaran dalam melakukan *passing* pada saat pertandingan maupun pada saat latihan sehingga tim futsal SMA N 2 Purbalingga sering mengalami kesulitan dalam memperoleh kemenangan di setiap pertandingannya. Hal tersebut mengakibatkan Ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga mengalami penurunan prestasi di beberapa kompetisi terakhir yang diikuti. Berikut adalah catatan prestasi Ekstrakurikuler Futsal

SMA N 2 Purbalingga pada saat mengikuti beberapa kompetisi terakhir baik di tingkat Kabupaten Purbalingga maupun di tingkat Karesidenan Banyumas.

**Tabel 1. Prestasi Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga.**

NO	Tahun	Turnamen	Hasil
1	2022	POPDA	Juara 2
2	2022	Soegarda Cup	Gugur di 16 Besar
3	2023	Unperba Cup	Gugur di 8 Besar
4	2023	Piala Ketua AFK Purbalingga	Gugur di 8 Besar
5	2023	Soegarda Cup	Gugur di 32 Besar
6	2024	POPDA	Gugur di 8 Besar
7	2024	Entre Futsal Cup	Gugur di 8 besar
8	2024	Soegarda Cup 2024	Gugur di 16 besar

Faktor lain yang mengakibatkan penurunan prestasi Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga adalah variasi latihan yang cukup kurang dan monoton, sehingga para peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga merasa bosan karena tidak ada variasi latihan yang lain. Hal tersebut mengakibatkan hasil akurasi *passing* masih kurang keras dan kurang tepat dalam melakukan *passing* pada saat bertanding. Padahal tingkat keterampilan *passing* sangat penting dalam permainan futsal khususnya ketepatan *passing*. Kurangnya kesadaran pemain dalam latihan ketepatan *passing* ditandai dengan kurang sungguh-sungguhnya pemain pada saat latihan dan hanya sekedar menendang bola.

Dari hasil observasi diatas, peneliti memberikan solusi atau metode latihan untuk meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing*. Metode latihan tersebut adalah metode latihan *passing* aktif berpasangan dan berkelompok. Metode *passing* aktif akan mendorong pemain

untuk selalu bergerak setelah melakukan *passing*, sehingga dengan adanya latihan *passing* aktif berpasangan dan berkelompok ini akan meningkatkan hasil kemampuan akurasi *passing* sekaligus membuat para pemain selalu bergerak untuk mencari ruang kosong untuk mempermudah rekan satu tim dalam melakukan *passing*.

Latihan *passing* aktif berpasangan adalah latihan *passing* dengan teknik *push pass*, bentuk latihan yang dilakukan dalam jarak 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangan yang berada di depannya (Candra et al., 2022). Selain latihan ini mudah untuk dilakukan karena hanya melakukan *passing* ke arah rekan yang berada di hadapannya. Selain itu rekan sepasangnya dapat memberikan masukan jika pasanganya salah dalam melakukan *passing*. Sehingga latihan ini dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing*.

Latihan *passing* aktif berkelompok adalah variasi latihan *passing* yang dilakukan dengan cara berkelompok yang masing-masing kelompok berisi 3 pemain atau lebih. Latihan *passing* aktif berkelompok lebih membutuhkan konsentrasi dan kerjasama yang tinggi antar pemain. Latihan *passing* aktif berkelompok lebih aktif digunakan saat melakukan latihan atau *drill*, karena variasi latihan tidak pada satu tempat tetapi berpindah tempat posisi atau langkah dan memiliki banyak variasi latihan (Nurahman Fitra & Ridwan Muhammad, 2019).

Dari uraian permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Berpasangan dan Berkelompok Terhadap

Akurasi *Passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga”.

## METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian eksperimen. metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh sebab dan akibat antara variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2020:111). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Menurut Sugiyono (2007:64) *Two Groups Pretest-Posttest Design* adalah desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan yang sudah diberi perlakuan dengan yang belum diberi perlakuan.

Perubahan antara hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat terjadi akibat pengaruh dari perlakuan yang diberikan (*treatment*). Penelitian ini dilakukan dalam 3 kali pertemuan yaitu pada hari senin, kamis, dan sabtu dengan waktu tatap muka 90 menit. Menurut (Sajoto, 1998:209) mengatakan bahwa dalam menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan, seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Sedangkan untuk berapa kali frekuensi latihan menurut Fox dan Mathews dalam Sajoto (1998:209) mengatakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali perminggu untuk *endurance* adalah cukup efektif, sedangkan untuk

meningkatkan *anaerobic* 3 kali perminggu cukup efektif. Program tersebut berlaku untuk hampir semua cabang olahraga kecuali atletik dan renang. Dalam penelitian ini dilaksanakan selama 14 kali pertemuan, 2 kali pertemuan untuk *pretest* dan *posttest*, 12 kali pertemuan untuk *treatment* dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta laki-laki futsal SMA N 2 Purbalingga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua peserta laki-laki ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga yang berjumlah 20 orang. 10 orang akan diberikan *treatment* menggunakan latihan *passing* aktif berpasangan dan 10 orang akan menggunakan *treatment* latihan *passing* aktif berkelompok. Menurut Sugiyono (2019:102) Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Menurut Ismaryati (2006) Tes merupakan suatu instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang suatu individu atau objek. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *passing* Suparjo dalam Fadly Hidayat (2017) dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900.

Analisis data adalah kegiatan menghitung data agar dapat disajikan secara sistematis. Analisis data untuk penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan menghitung rumus-rumus statistika atau menggunakan bantuan statistik seperti SPSS atau S-PLUS (Duwi Priyatno,

2010). Karena penelitian ini menggunakan metode eksperimen mengenai hubungan sebab akibat maka analisis data hasil *pretest* sebelum mendapatkan perlakuan dan *posttest* setelah mendapatkan perlakuan. Dari data penelitian yang diperoleh, dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik menggunakan bantuan program SPSS 26 dengan uji *paired sample t test* dan uji *independent sample t test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga dengan jumlah sampel keseluruhan berjumlah 20 pemain. Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu tahap pertama melakukan *pretest* atau tes awal untuk mengetahui hasil awal akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga. Setelah itu dibagi menjadi 2 kelompok untuk pemberian perlakuan dengan teknik *ordinal pairing* dengan pola AB BA agar dua kelompok tersebut sama rata. Pada tahap kedua, kelompok eksperimen 1 diberikan latihan *passing* aktif berpasangan, sedangkan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan latihan *passing* aktif berkelompok selama 12 kali pertemuan. Tahap ketiga yaitu *posttest* atau tes akhir untuk mengetahui hasil *passing* dari sampel yang telah mengikuti program latihan tersebut.

### Uji Prasyarat

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji *shapiro wilk* untuk menguji normalitas data. Hal tersebut dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50 (sampel ukuran kecil).

Hasil dari uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Kelompok	Nilai Sig.	Keterangan
Preetest	0,841	Normal
Berpasangan		
Posttest	0,193	Normal
Berpasangan		
Preetest	0,256	Normal
Berkelompok		
Posttest	0,478	Normal
Berkelompok		

Berdasarkan tabel diatas terlihat semua data memiliki nilai sig. lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 yang menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varian data kemampuan akurasi *passing* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 baik dari data *pretest* maupun data *posttest*. Dasar pengambilan Keputusan adalah jika signifikansi lebih dari 0,05 maka data homogen dan jika signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tidak homogen (Priyatno Duwi, 2010). Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

Hasil	Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.
Based On Mean	0,265	1	18	0,613
Based On Median	0,231	1	18	0,637
Based On Median with adjusted df	0,231	1	16,6 74	0,637
Based On Trimmed Mean	0,264	1	18	0,14

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai sig. *Based On Mean* 0,13 lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. maka dapat disimpulkan bahwa data homogen.

### Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji *paired sample t test* untuk mengetahui perhitungan dari hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga. Berikut hasil analisis data tersebut.

**Tabel. 4 Uji Hipotesis 1**

Kelompok	Mea n	Paired Sample T test		
		Sig.	Selisih	Persentas e
<i>Pretest</i>	8,6	0,00	3,5	40,69%
Berpasanga n	0			
<i>Posttest</i>	12,1			
Berpasanga n	0			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai sig. 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan akurasi *passing* kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan *passing* aktif berpasangan.

**Tabel 4. Uji Hipotesis 2**

Kelompok	Mea n	Paired Sample T test		
		Sig.	Selisih	Persentas e
<i>Pretest</i>	8,6	0,00	1,7	19,76%
Berkelomp ok	1			
<i>Posttest</i>	10,3			
Berkelomp ok	0			

Berdasarkan table diatas didapatkan nilai sig. 0,001 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan akurasi *passing* kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan sesudah diberi latihan *passing* aktif berkelompok.

Uji perbedaan dua rata-rata *posttest* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan akurasi *passing* antara

kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan perlakuan berbeda, Dimana kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan latihan *passing* aktif berpasangan sedangkan kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan latihan *passing* aktif berkelompok. Uji perbedaan dua rata-rata data *posttest* menggunakan uji *Independent Sample T test* dengan taraf signifikansi 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%. Berikut hasil uji *independent sample t test* pada tabel dibawah ini.

**Tabel. 5 Uji Independent Sample T-test**

Kelompok	Mean	Paired SampleT test	
		Sig.	Selisih
<i>Posttest</i>	12,10	0,031	1,8
Berpasangan			
<i>Posttest</i>	10,30		
Berkelompok			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,031 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan perlakuan latihan yang berbeda. Berdasarkan analisis data diatas didapatkan rata-rata *posttest* kelompok eksperimen 1 adalah 12,10 dan rata-rata *posttest* kelompok eksperimen 2 adalah 10,30, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* aktif berpasangan memberikan pengaruh lebih baik daripada latihan *passing* aktif berkelompok terhadap kemampuan akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis uji t yang telah dilakukan maka diketahui beberapa hal untuk menyimpulkan apakah ada suatu peningkatan pada kemampuan akurasi *passing*

pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga setelah mengikuti metode latihan *passing* aktif berpasangan dan berkelompok selama 12 kali pertemuan, hasil penelitian yang dibahas sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* aktif berpasangan berpengaruh secara signifikansi terhadap kemampuan akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga. Sebelum diberikan latihan *passing* aktif berpasangan rata-rata kemampuan *passing* kelompok eksperimen 1 pada saat *pretest* adalah sebesar 8,60 dan setelah mendapatkan latihan *passing* aktif berpasangan rata-rata kemampuan *passing* kelompok eksperimen 1 pada saat *posttest* adalah 12,10. Sehingga kelompok eksperimen 1 mengalami peningkatan kemampuan akurasi *passing* secara secara signifikansi yaitu sebesar 40,69% setelah diberikan latihan *passing* aktif berpasangan. Latihan *passing* aktif berpasangan dapat meningkatkan akurasi atau ketepatan dalam melakukan *passing* karena latihan ini mudah untuk dilakukan, setiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan *dipassing* yang berada di depanya dan arah sasarnya nyata yaitu teman sepasangnya, sehingga dapat mengontrol gerakan pasangnya. Hal tersebut menjadi kelebihan tersendiri karena dapat memperbaiki gerakan pasangnya yang salah sehingga dapat langsung memperbaiki teknik dasar *passing* maupun akurasi *passing*.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* aktif berkelompok berpengaruh secara signifikansi terhadap kemampuan
- akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga. Sebelum diberikan latihan *passing* aktif berkelompok rata-rata kemampuan *passing* kelompok eksperimen 2 pada saat *pretest* adalah sebesar 8,60 dan setelah mendapatkan latihan *passing* aktif berkelompok rata-rata kemampuan akurasi *passing* kelompok eksperimen 2 pada saat *posttest* adalah sebesar 10,30. Sehingga kelompok eksperimen 2 mengalami peningkatan kemampuan akurasi *passing* secara signifikansi yaitu sebesar 19,76% setelah mendapatkan latihan *passing* aktif berkelompok. Latihan *passing* aktif berkelompok dapat meningkatkan akurasi atau ketepatan dalam melakukan *passing*, karena pemain dituntut untuk selalu bergerak dan memberikan *passing* dengan arah yang berubah-ubah, sehingga pemain mempunyai *ball feeling* dalam melakukan *passing* dan sangat berguna untuk meningkatkan akurasi *passing*. Selain itu latihan ini juga dapat meningkatkan kerjasama antar pemain dan dapat meningkatkan kondisi fisik pemain.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah diberikan latihan *passing* aktif berpasangan nilai rata-rata kemampuan *passing* kelompok eksperimen 1 pada saat *pretest* adalah 8,60 dan nilai rata-rata kemampuan *passing* kelompok eksperimen 1 pada saat *posttest* adalah 12,10 atau mengalami peningkatan sebesar 40,69%. Sedangkan setelah diberikan latihan

*passing* aktif berkelompok nilai rata-rata kemampuan akurasi *passing* kelompok eksperimen 2 pada saat *pretest* adalah 8,60 dan nilai rata-rata kemampuan akurasi *passing* kelompok eksperimen 2 pada saat *posttest* adalah 10,30 atau mengalami peningkatan sebesar 19,76%. Hasil menunjukkan bahwa lebih berpengaruh secara signifikansi latihan *passing* aktif berpasangan dengan meningkat sebesar 40,69% setelah diberikan *treatment*. Salah satu penyebab utama latihan *passing* aktif berpasangan lebih baik hasilnya yaitu pada latihan *passing* aktif berpasangan pemain lebih banyak mendapatkan sentuhan bola dan rekan sepasangnya dapat mengoreksi tendangan *passing* dan dapat langsung diperbaiki. Berbeda dengan latihan *passing* aktif berkelompok yang bergantung dengan patner bermain. Patner bermain memiliki kemampuan *passing* yang berbeda-beda apalagi latihan ini berpindah tempat dan arah *passingnya* berubah-ubah maka akan lebih sulit jika patner tidak benar dalam melakukan *passing*, sehingga patner harus menguasai teknik *passing* yang benar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas metode latihan *passing* aktif berpasangan memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Purbalingga daripada metode latihan *passing* aktif berkelompok. Hal tersebut dikarenakan rata-rata *posttest* latihan *passing* aktif berpasangan sebesar 12,10 atau meningkat sebesar 40,69%. Sedangkan rata-rata *posttest*

latihan *passing* aktif berkelompok sebesar 10,30 atau meningkat sebesar 19,76%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi S, Soenyoto, T., & Ramadhan, I. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga: Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis dan Renang. *Jurnal Keolahragaan*, Vol 2 No 2. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8385206>
- A1 Baihaqi Muhammad Hikmawan. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA NEGERI 1 Karanganyar DAN SMA NEGERI 2 Kebumen, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 *The Level of Futsal Game Skill by Students Who Following Futsal Extracurricular in SMA NEGERI 1 Karanganyar and SMA NEGERI 2 Kebumen, Kebumen Regency, Season 2015/2016. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, Vol 3 No 3.
- Candra, Mulyono, D., & Syafutra, W. (2022). Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Kaki Bagian Dalam Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(2).
- Doewes, R. (2020). *The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. Article in International Journal of Advanced Science and Technology*. <https://www.researchgate.net/publication/341443986>
- Ginting Samuel Surantha. (2019). Analisi Kemampuan Teknik *Control, Heading* dan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP NEGERI 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1).
- Halim, M., & Mardela, R. (2020). Pengaruh *Passing Group* Terhadap *Passing* Pemain Sepakbola SMAN 4 SUMBAR FA Kelompok Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Patriot*, 2 (1), 182–192.
- Halim Sahda. (n.d.). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Media Pressindo.
- Hamzah Beni, & Hadiana, O. (2018). JUARA: Pengaruh Penggunaan Model *Problem Based Learning* Terhadap Keterampilan *Passing* dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>

- Hatamzadeh, P., Tabe, A., Mousavi, S. K., & Shaker, K. (2018). *Building Systematic Reviews Using One-Class SVM and Football Optimization Algorithm*. *Advances in Engineering: An International Journal (ADEIJ)*, 2(1).
- Hutomo Anugrah Wahyu Pri, Sudarmono, M., Annas, M., & Raharjo Agus. (2024). Pengaruh Latihan Passing Target Gawang Kecil dan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepak Bola di Tim ASPAC FC Pakientelan Gunungpati. *Indonesian Journal For Physical Education and Sport*, Vol 5 No 1. [https://journal.unnes.ac.id/journals/ina\\_pes](https://journal.unnes.ac.id/journals/ina_pes)
- Irawan Andri. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret Press.
- Jannah Noor. (2015). Pelaksanaan Pelayanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP NEGERI 1 Rantau. *JURNAL MAHASISWA BK AN-NUR*, Vol 1 No 1.
- Lhaksana Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Madu Rahmat Safitri, Raharjo Hermawan Pamot, & Raharjo Agus. (2024). Pengaruh Latihan Metode Drill dan Power Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pada Klub Futsal di SMAN 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol 7 No 2.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia SMA. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Nurahman Fitra, & Ridwan Muhammad. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan Chest Pass. *Jurnal Patriot*, Vol 1, No 2.
- Presiden Republik Indonesia. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005*.
- Priyatno Duwi. (2010). *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. MediaKom.
- Sajoto Mochhamad. (1998). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Sandi Nengah. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3340183>
- Setiawan, K. N., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan *Dribble X Pattern* dan *Dribble Figure Eights* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287–293. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alphabet.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Leader* Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, Vol 6 No 1.
- Thomas, A., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2021). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on Football Passing Accuracy*. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3), 272–276. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Utomo, M. P., & Nugroho, R. A. (2023). Pengaruh Latihan *Passing Diamond* dan *Passing Triangle* terhadap Keterampilan *Passing* Futsal SMAN 13 Bandar Lampung. *JouPE: Journal of Physical Education*, 4(2). <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Yuniarto Andryas, Supriyadi, & Nengah Sudjana I. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis *Mobile Learning* Teknik Dasar dan Peraturan Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Vol 2 No 1. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>