



## Pengaruh Latihan *Passing Aktif Segitiga dan Segiempat* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain HWFA

Rafly Putra Setya<sup>1✉</sup>, Agus Raharjo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received : 14 Juli 2024

Accepted : Juli 2024

Published : Desember 2024

### Abstrak

Akurasi *passing* memegang peranan penting dalam cabang olahraga futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing aktif segitiga dan segi empat* terhadap akurasi *passing* pada pemain U16 Hawk Warrior Futsal Academy di Kota Purbalingga 2024. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen, dengan pola *Matching Subject Design*. Hasil analisis uji t pada kelompok eksperimen 1 diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai t-hitung  $12,429 > t$ -tabel 2.262, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing aktif segitiga* terhadap akurasi *passing* pada pemain U16 Hawk Warrior Futsal Academy Purbalingga. Hasil analisis uji t kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai t-hitung  $9,798 > t$ -tabel 2.262, maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing aktif segi empat* terhadap akurasi *passing* pada pemain U16 Hawk Warrior Futsal Academy Purbalingga. Berdasarkan persentase peningkatan dapat disimpulkan akurasi dengan latihan *passing aktif segitiga* (67,44%) mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan latihan *passing aktif segi empat* (40%). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan *passing aktif segitiga* memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada model latihan *passing aktif segi empat* terhadap peningkatan akurasi *passing* futsal.

### Abstract

*Passing accuracy plays an important role in the sport of futsal. This research aims to determine the effect of active triangular and rectangular passing exercises on passing accuracy in U16 Hawk Warrior Futsal Academy players in Purbalingga City 2024. This research is quantitative research using experimental methods, with a Matching Subject Design pattern. The results of the t test analysis in experimental group 1 obtained a significance value of  $0.000 < 0.05$  and a t-count value of  $12,429 > t$ -table 2,262, so it can be concluded that there is an influence of active triangle passing training on passing accuracy in U16 Hawk Warrior Futsal Academy Purbalingga players. The results of the t-test analysis for experimental group 2 obtained a significance value of  $0.000 < 0.05$  and a t-count value of  $9,798 > t$ -table 2,262, so it can be concluded that there is an influence of active rectangular passing training on passing accuracy in U16 Hawk Warrior Futsal Academy Purbalingga players. Based on the percentage increase, it can be concluded that accuracy with active triangle passing training (67.44%) has a greater increase than active rectangular passing training (40%). The conclusion of this research shows that the triangle active passing training model has a better effect than the rectangular active passing training model on increasing futsal passing accuracy.*

### How To Cite:

Setya, R., P., & Raharjo, A., (2024). Pengaruh Latihan *Passing Aktif Segitiga dan Segiempat* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain HWFA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 744-754

## PENDAHULUAN

Olahraga dianggap sebagai aktivitas positif yang perlu dilakukan oleh semua orang. Saat ini, olahraga tidak hanya dipandang sebagai suatu kewajiban, tetapi lebih sebagai suatu kebutuhan untuk menciptakan tubuh yang sehat (Hardiansyah, 2018). Salah satu yang dapat dilakukan dalam menjaga tingkat kebugaran jasmani yaitu dengan berolahraga (Kurniawan et al., 2024). Olahraga merupakan serangkaian latihan yang diatur secara terencana dan terjadwal dengan tujuan menjaga dinamika tubuh serta meningkatkan kemampuan motorik (Giriwijoyo & Sidik, 2013).

Dalam Undang-Undang Dasar Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Bab II Pasal 4 menyatakan: "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". Berdasarkan UU SKN Tahun 2005 tersebut, salah satu tujuan utama olahraga adalah untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Dengan mencapai prestasi dalam olahraga, atlet Indonesia diharapkan mampu meningkatkan citra dan martabat negara di negara lain. Dengan kata lain, prestasi olahraga menjadi salah satu sarana untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa Indonesia.

Pengembangan dan pembinaan dilakukan untuk memperoleh tujuan prestasi puncak olahraga yang berjengang pada tingkatan tingkatan dimulai pada tingkatan daerah lalu

menuju nasional dan kemudian internasional (Irsyada, 2022). Dalam menjalani proses pencapaian prestasi, suatu organisasi olahraga tidak hanya melaksanakan proses manajemen tetapi juga melaksanakan proses pembinaan olahraga (Raharjo et al., 2021). Kemajuan olahraga harus dipandang secara menyeluruh bukan hanya prestasi dalam konteks olahraga kompetitif. Sistem keolahragaan untuk mencapai prestasi hanya akan berhasil jika keseluruhan komponen menyatu secara kompak (Sudarmono et al., 2018).

Salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia saat ini adalah futsal. Pada tahun 2002, Indonesia menjadi tuan rumah untuk kejuaraan piala asia, yang semakin meningkatkan profil olahraga futsal di Indonesia (Lobemato & Nugraheningsih, 2023). Sebagian besar orang di seluruh dunia menyukai permainan futsal karena sangat menarik dan menghibur. Karena kita tahu bahwa setiap cabang olahraga memiliki ciri yang berbeda (Raharjo, 2012 dalam Pratomo et al., 2023). Gerakan cepat dan indah yang terjadi dalam permainan futsal menjadi salah satu alasan utama daya tariknya.

Futsal ialah permainan dengan bola yang bergerak cepat dan bertahan pada saat permainan futsal berlangsung cepat (Angga Febrinaldo et al., 2023). Futsal tidak hanya disukai oleh pria, tetapi juga disukai oleh wanita, sehingga hal ini menunjukkan bahwa futsal adalah olahraga populer yang disukai berbagai kalangan (Deni et al., n.d.). Futsal adalah olahraga permainan bola besar yang dijalankan oleh dua tim yang terdiri dari 5 pemain pada setiap timnya. Tujuan permainan ini ialah mencetak gol sebanyak mungkin dan mencegah lawan untuk

memasukkan gol, serta pemenangnya ditentukan berdasarkan jumlah gol yang berhasil dicetak selama pertandingan. Menurut (Marjiano et al., 2023) futsal mudah untuk dimainkan karena cukup memerlukan bola futsal dan lapangan yang tidak terlalu besar, sehingga bisa dimainkan di berbagai tempat dengan lebih mudah dan fleksibel.

Setiap pemain futsal harus menguasai kemampuan teknik dasar yang baik, termasuk keterampilan untuk berlari cepat, kekuatan dan daya tahan otot tungkai, keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta dengan koordinasi yang baik (Zeljko et al., 2020). Kemahiran dalam penguasaan teknik dasar futsal sangat menentukan sejauh mana seorang pemain dapat meningkatkan kualitas permainannya (Fahrizqi, 2018). Secara umum, teknik dasar futsal dan sepak bola tidak jauh berbeda. Lhaksana, 2012 dalam (Angga Febrinaldo et al., 2023) berpendapat bahwa dalam permainan futsal ada 5 teknik dasar, diantaranya yaitu *passing*, *chipping*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*.

Salah satu teknik paling dominan dalam futsal adalah *passing* atau mengumpulkan bola. Teknik *passing* adalah tindakan paling sering yang digunakan dalam futsal dan menjadi elemen dasar untuk setiap permainan tim. Menurut (Praniata et al., 2019) menyatakan bahwa dalam permainan futsal hampir 90% diisi dengan *passing*. Teknik *passing* dianggap penting dan harus dikuasai untuk bermain futsal dengan baik (Syahfutra & Banat, 2023). Teknik *passing* dalam futsal digunakan untuk mengumpulkan bola, mengatur momentum bola sesama teman satu tim guna membuka ruang, sehingga koneksi antar pemain, serta menciptakan peluang untuk

mencetak gol ke gawang lawan (Utomo & Nugroho, 2023).

Kemampuan dalam *passing* atau mengoper bola memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan sebuah tim untuk memenangkan suatu pertandingan. Dengan menguasai teknik *passing* yang baik dan benar, tim dapat menciptakan koordinasi bermain dari kaki ke kaki. Akurasi atau ketepatan *passing* yang cermat dan tepat sasaran akan memudahkan tim mencetak gol (*point*) ke gawang lawan. (Fahrizqi, 2018).

Intensitas tinggi permainan futsal menyebabkan perpindahan bola menjadi sangat cepat. Oleh karena itu, penting bagi setiap pemain untuk memiliki tingkat akurasi *passing* yang bagus guna menjaga kendali dalam situasi bermain yang dinamis. Pergerakan tanpa bola yang terkoordinasi dengan baik dan perpindahan bola yang cepat, didukung oleh kerja sama tim, serta diselesaikan dengan terjadinya gol, adalah keindahan olahraga futsal yang mampu menyenangkan para penonton (Ahsani et al., 2023). Selain itu, untuk memenangkan pertandingan, pemain harus bekerja sama dalam tim dengan melakukan *passing* yang memudahkan teman mereka untuk menerimanya. Jadi prinsip *passing* bukan hanya digunakan untuk melewati lawan, akan tetapi untuk mengoper kepada sesama rekan satu tim dan memulai penyerangan, dan hal ini adalah langkah pertama untuk tim mengembangkan strategi penyerangan (Imka, 2023).

Permainan futsal menjadi tidak efektif ketika para pemain memiliki tingkat akurasi atau ketepatan *passing* yang buruk, karena strategi tidak bisa berfungsi dengan baik jika para pemain tidak dibekali kemampuan *passing* yang akurat.

Untuk bisa melakukan *passing* yang baik dan terukur, pemain perlu berlatih secara rutin dan berkelanjutan agar gerakan tersebut dapat dilakukan secara otomatis.. *Passing* akurat adalah kunci bagi setiap tim guna memberikan variasi dalam bermain, menembus area bertahan lawan, serta menghindari kebuntuan penyerangan saat lawan menggunakan taktik bertahan dalam pertandingan. Tingkat akurasi, langkah kaki, serta *timing* melepaskan bola menjadi bagian vital dari perngoperan bola yang baik setelah diterima dari teman satu tim (Utomo & Nugroho, 2023).

*Passing* adalah bagian dari teknik yang harus dilatih secara konsisten dalam setiap sesi latihan untuk memastikan gerakan yang baik dan benar, tidak hanya melibatkan mekanika gerakan, tetapi juga ketepatan arah dan penempatan *passing* tersebut (Umam Ramadhan et al., 2019). Namun, pemain dapat menjadi malas dan bosan jika latihan berlangsung secara konsisten tanpa mengubah metode dari latihan tersebut (Syahfutra & Banat, 2023). Apalagi jika para pemain menganggap remeh teknik dasar *passing* ini, permainan futsal yang berkualitas sama sekali tidak akan terjadi (Sugandi et al., 2020).

*Hawk Warrior Futsal Academy* merupakan salah satu tim futsal yang berada di Kota Purbalingga. *Hawk Warrior Futsal Academy* atau sering dikenal dengan sebutan HWFA ini berdiri sejak November tahun 2019, sekaligus menjadi futsal *academy* pertama yang ada di Kota Purbalingga dan aktif hingga sekarang. Tim futsal HWFA adalah tim berbasis akademi yang disegani dan berprestasi di Kabupaten Purbalingga. Kegiatan latihan *club* HWFA diadakan 3 hari dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Latihan dilakukan di

Lapangan Berkah Futsal Desa Panican, Purbalingga.

Setelah melakukan observasi pada hari Minggu 10 Maret 2024, di Lapangan Berkah Futsal Purbalingga, pada saat tim *Hawk Warrior Futsal Academy* melakukan latihan pada pukul 14.00 – 16.00 WIB, peneliti menemukan bahwa banyak pemain yang masih salah pada saat melakukan *passing*. Keterampilan *passing* yang buruk akan menghasilkan persoalan yang serius saat latihan strategi dan taktik, sehingga proses latihan akan terganggu dan tidak berjalan dengan baik.

Kesalahan dalam melakukan *passing* yang seringkali terjadi ialah sesuatu yang mereka anggap kecil dan remeh tetapi sangat memengaruhi hasil *passing* mereka, seperti pandangan dan *body position* pada saat melakukan teknik dasar ini. Banyak pemain yang masih menunduk saat menguasai bola dan hanya fokus terhadap bola tanpa melihat kondisi di sekelilingnya. Akibatnya saat melakukan *passing*, mereka sering hanya memperhatikan bola tanpa melihat teman sebagai tujuan *passing*nya tersebut. Persoalan selanjutnya adalah posisi badan saat melakukan *passing*. Banyak pemain melakukan *passing* tanpa mengarahkan badan mereka ke target rekan yang hendak menerima bola, akibatnya akurasi *passing* mereka masih kurang terukur dan tepat. Selain itu, kontak kaki dengan bola serta dampak terhadap bola saat *passing* juga belum optimal. *Passing* yang tepat dilakukan dengan menggunakan kaki, akan tetapi bagian tubuh lainnya tidak kalah penting dalam melakukan *passing*. Ketika latihan *game situation* peneliti juga menemukan kesalahan, dimana banyak pemain yang setelah melakukan *passing*, tidak aktif bergerak atau pasif, padahal dalam

futsal, pemain harus aktif dan terampil dalam bergerak guna menciptakan ruang bagi teman satu tim.

Pada saat pengamatan selanjutnya yaitu pada turnamen Soegarda Cup tahun 2024 yang diselenggarakan pada tanggal 10 sampai 12 Mei 2024, peneliti mengamati pertandingan antar SMA/SMK sederajat dimana pemain HWFA tersebar di berbagai sekolah. Salah satu pertandingan yang peneliti amati yaitu pertandingan antara SMA Negeri 2 Purbalingga melawan SMK Negeri 2 Purbalingga, yang dimana tim dari SMA Negeri 2 Purbalingga ini dihuni oleh paling banyak pemain HWFA diantara sekolah lainnya. Pada saat pertandingan berlangsung peneliti juga melihat berbagai kesalahan dalam melakukan *passing* yang dilakukan oleh para pemain HWFA di tim sekolahnya, seperti *passing* tidak tepat sasaran, bobot *passing* yang masih kurang tepat sehingga bola mudah diambil oleh pihak lawan, *body position* saat melakukan *passing* sehingga hasil *passingnya* masih kurang akurat, dan pemain tidak aktif melakukan pergerakan atau pasif setelah melakukan *passing* sehingga tidak membuka ruang untuk rekan tim yang lain melakukan *passing* kembali. Akhirnya pada pertandingan tersebut tim SMA Negeri 2 Purbalingga kalah dengan skor 8-1 atas kemenangan tim SMK Negeri 2 Purbalingga.

Dari hasil observasi di atas, Peneliti memberikan solusi atau metode latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* yang lebih baik serta mendorong pemain untuk bergerak aktif setelah melakukan *passing*. Metode Latihan *passing* aktif dengan pola segitiga dan pola segi empat adalah metode yang dipilih guna meningkatkan tingkat akurasi *passing* pemain dan

juga untuk meningkatkan keterampilan *passing* dasar mereka. Metode tersebut dipilih karena merupakan jenis latihan yang paling cocok untuk situasi pertandingan sebenarnya, sehingga para pemain menjadi terbiasa dengan kondisi permainan serta diharapkan pemain dapat meningkatkan akurasi *passing* serta mengurangi kesalahan *passing* selama permainan.

Latihan *passing* aktif segitiga berfokus pada pembentukan segitiga kecil saat meminta bola, yang sesuai dengan prinsip bermain futsal dimana pemain selalu aktif untuk bergerak menciptakan ruang dan opsi *passing*. Sementara itu, latihan *passing* segi empat terdiri dari empat sudut, yang sesuai dengan jumlah pemain futsal yang bermain di lapangan, yakni 4 pemain di lapangan, selain kiper. Latihan ini memungkinkan pemain untuk berlatih dalam situasi yang lebih mirip dengan pertandingan, dengan lebih banyak opsi *passing* dan pergerakan yang lebih kompleks. Metode latihan ini dirancang untuk membantu meningkatkan keterampilan teknik dasar mengumpan para pemain dengan berpindah dari satu posisi ke posisi lainnya. Melalui metode ini, para pemain belajar untuk bergerak secara efektif di lapangan, menciptakan ruang untuk teman satu tim, dan memahami bagaimana melepaskan umpan dengan tepat (*timing*). Hal ini penting dalam permainan futsal karena ruang seringkali menjadi sangat terbatas, dan kemampuan untuk menciptakan ruang dan mengoper bola dengan akurat dapat menjadi kunci kesuksesan dalam serangan.

Latihan *passing* aktif dengan menggunakan pola segitiga dan pola segi empat diharapkan mampu meningkatkan akurasi *passing* pemain serta memperbaiki kemampuan mereka dalam

bergerak aktif dari satu posisi ke posisi lain di lapangan, baik itu ke depan, ke kanan, atau ke kiri, guna menciptakan ruang bagi teman satu tim dalam permainan futsal (Ahsani et al., 2023). Latihan ini dirancang untuk mensimulasikan situasi *passing* aktif baik di zona pertahanan sendiri maupun di zona pertahanan lawan, dengan tujuan agar pemain dapat menguasai bola dengan optimal dan mampu melaksanakan taktik yang telah dipelajari dengan lancar.

Dari uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga dan Segi Empat Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain U16 *Hawk Warrior Futsal Academy* Purbalingga”

## METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2019, hlm.110) menyatakan metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan percobaan, dan digunakan untuk menunjukkan bagaimana variabel independen (perlakuan) memengaruhi variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yang dalam desain tersebut terdapat tes awal (*pretest*) sebelum diberi perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah diberi perlakuan, oleh karena itu, akan menjadi lebih akurat karena hasilnya dapat dibandingkan dengan yang diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007 : 64).

Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu, dengan durasi tatap muka selama 120

menit. Menurut (Sajoto M, 1988, hlm. 209) menyarankan agar saat menentukan frekuensi latihan, penting untuk memerhatikan batas kemampuan seseorang dan memastikan mereka tidak dipaksa beradaptasi lebih cepat dari kemampuan mereka. Menurut Fox dan Mathews dalam (Sajoto M, 1988, hlm. 209) frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu untuk daya tahan sudah cukup efektif. Sedangkan untuk meningkatkan anaerobik, 3 kali dalam satu minggu juga sudah efektif. Kecuali cabang olahraga atletik dan renang, program ini diterapkan pada hampir semua jenis olahraga. Peneliti membutuhkan waktu 16 kali pertemuan dengan 3 kali frekuensi latihan dalam seminggu selama 6 minggu atau 1 setengah bulan.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan sampel yang digunakan adalah pemain *Hawk Warrior Futsal Academy* Purbalingga kategori usia 16 tahun yang berjumlah 20 pemain. Sepuluh (10) pemain akan diberikan *treatment* latihan *passing* aktif pola segitiga dan 10 pemain lainnya akan diberikan *treatment* latihan *passing* aktif pola segi empat. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data adalah tes ketepatan *passing* futsal (Subagyo Irianto, 2000) dalam (Muzaffar, 2019). Validitas instrumen ini diketahui sebesar 0,812 dan reabilitasnya sebesar 0,879.

Analisis data merupakan kegiatan menghitung data agar dapat disajikan secara sistematis. Menurut (Priyatno Dwi, 2010) untuk penelitian kuantitatif, analisis data melibatkan penggunaan rumus-rumus statistika atau penggunaan program bantu *statistic* seperti SPSS atau S-PLUS. Berdasarkan rancangan penelitian, data akan diolah dengan menggunakan aplikasi

SPSS versi 25 dengan uji *independent sampel t-test* dan uji *paired sample t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada pemain U16 *Hawk Warrior Futsal Academy* Purbalingga, dengan jumlah sampel secara keseluruhan yaitu 20 pemain. Penelitian ini diberikan perlakuan *treatment* kepada sampel yang sudah dibagi ke dalam kelompok eksperimen menggunakan metode latihan *passing* aktif segitiga dan segi empat. Latihan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* pada pemain U16 *Hawk Warrior Futsal Academy* Purbalingga. Keseluruhan pada kegiatan ini melalui 3 tahapan, yaitu tahap pertama dilakukannya *pretest* untuk mengetahui hasil awal *passing* menggunakan instrumen tes ketepatan *passing* dengan sasaran gawang kecil. Pada hasil *pretest* ini menggunakan teknik *ordinal pairing* untuk membagi sampel menjadi 2 kelompok. Tahapan kedua yaitu dengan diberikannya program latihan *passing* aktif segitiga dan segi empat sebanyak 14 kali pertemuan latihan. Tahap ketiga yaitu *posttest* agar dapat mengetahui hasil *passing* dari sampel yang telah mengikuti program latihan tersebut.

### Uji Prasyarat

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dari data menggunakan *shapiro-wilk* dikarenakan jumlah dari peserta kurang dari 50 (ukuran sampel kecil). Hasil dari uji ini disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Kelompok	Sig	Keterangan
Pretest Segitiga	0,854	Normal
Posttest Segitiga	0,525	Normal
Pretest Segi Empat	0,344	Normal

<i>Posttest Segi Empat</i>	0,886	Normal
----------------------------	-------	--------

Berdasarkan hasil tabel 1.1 di atas, terlihat bahwa semua data memiliki nilai sig yang lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dapat dilanjutkan.

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian sama (homogen). Uji homogenitas dapat dikatakan memenuhi asumsi homogen jika nilai sig  $> 0,05$ , sebaliknya jika nilai sig  $< 0,05$  maka data dikatakan tidak homogen (Sukarelawan et al., 2024). Uji homogenitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *levene statistic* berdasarkan nilai signifikansi. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

**Tabel 2. Uji Homogenitas**

Hasil	Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.
Based on Mean	0,300	1	18	0,591
Based on Median	0,277	1	18	0,605
Based on Median and with adjusted df	0,300	1	17,932	0,605
Based on trimmed mean		1	18	0,591

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan *levene statistics test* di atas, diketahui nilai sig. (*based on mean*)  $0,591 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data homogen.

### Uji Hipotesis

Dalam pengujian data penelitian ini menggunakan uji *Paired Samples t test* untuk mengetahui perhitungan dari hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* pemain U16 HWFA. Hasil analisis tersebut antara lain:

**Tabel 3. Uji Hipotesis 1**

Kelompok	Mean	Paired Sample T test		
		Sig.	Selisih	Presentase
Pretest	4,30	0,000	2,90	67,44%
Segitiga				
Posttest	7,20			
Segitiga				

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan akurasi *passing* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* latihan *passing* aktif segitiga.

**Tabel 4. Uji Hipotesis 2**

Kelompok	Mean	Paired Sample T test		
		Sig.	Selisih	Presentase
Pretest	4,00	0,000	1,60	40%
Segi Empat				
Posttest	5,60			
Segi Empat				

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan akurasi *passing* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* latihan *passing* aktif segi empat.

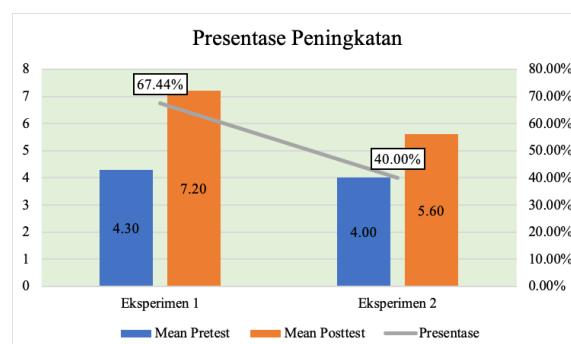
Uji perbedaan dua rata-rata *posttest* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan akurasi *passing* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberi perlakuan berbeda, dimana kelompok pertama diberi latihan *passing* aktif segitiga sedangkan kelompok kedua diberi latihan *passing* aktif segi empat. Uji perbedaan dua rata-rata data *posttest* menggunakan uji *independent samples t-test* dengan taraf signifikansi = 95% atau  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel 5 berikut :

**Tabel 5. Uji Hipotesis 3**

Kelompok	Mean	Independent Samples T Test	
		Sig.	Selisih
Posttest	7,20	0,38	1,60
Segitiga			
Posttest	5,60		
Segi Empat			

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa nilai sig. (*2-tailed*) sebesar  $0,038 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan akurasi *passing* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberi *treatment* latihan berbeda. Dengan kata lain, latihan *passing* aktif segitiga lebih baik untuk diterapkan karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain U16 *Hawk Warrior Futsal Academy*.

Berdasarkan hasil data di atas, untuk mengetahui presentase peningkatan pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 adalah menggunakan analisis perhitungan presentase dengan cara nilai *mean posttest* dikurangi nilai *mean pretest* dibagi nilai *mean pretest* dikali 100% (Apriansyah et al., 2023).

**Gambar 1. Diagram Presentase Peningkatan**

Berdasarkan analisis yang tergambar pada grafik presentase peningkatan di atas, diketahui nilai rata-rata *pretest* pada kelompok eksperimen 1 adalah 4,30, dan nilai rata-rata *posttest* adalah 7,20 atau meningkat sebesar 67,44% setelah

diberikan perlakuan. Sedangkan pada kelompok eksperimen 2, nilai rata-rata *pretest* adalah 4.00, dan nilai rata-rata *posttest* adalah 5.60 atau meningkat sebesar 40% setelah diberikan perlakuan.

### 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 pemain U16 *Hawk Warrior Futsal Academy* setelah mengikuti metode latihan *passing* aktif segitiga dan segi empat selama 14 pertemuan, hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Melalui hasil analisis data setelah diterapkannya latihan *passing* aktif segitiga, maka diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *passing* aktif segitiga terhadap hasil kemampuan akurasi *passing* pada pemain U16 HWFA dengan rata-rata skor yang diperoleh adalah 7.20 dengan kenaikan persentase 67,44%. Model latihan *passing* aktif segitiga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *passing* pendek dan *passing* support sekaligus meningkatkan kemampuan kontrol bola. Pada model latihan ini pemain diminta untuk menggerakkan anggota tubuh dengan aktif, terutama kaki, sehingga secara tidak langsung latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan meningkatkan akurasi *passing* pemain.
2. Melalui hasil analisis data setelah diterapkannya latihan *passing* aktif segi empat, maka diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *passing* aktif segi empat terhadap hasil kemampuan akurasi *passing* pada pemain U16 HWFA dengan rata-rata skor yang diperoleh adalah 5.60 dengan kenaikan persentase 40%. Model latihan *passing* aktif segi empat dapat meningkatkan kemampuan pemain untuk melakukan *passing* support, dan dengan penggunaan prinsip beban latihan secara terprogram maka metode latihan *passing* aktif dengan pola segi empat dapat meningkatkan akurasi *passing* para pemain.
3. Berdasarkan hasil penelitian pada pengujian hipotesis ketiga yang membandingkan latihan *passing* aktif segitiga dan latihan *passing* aktif segi empat terhadap akurasi *passing*, ditemukan bahwa kedua latihan memberikan pengaruh yang signifikan. Namun, jika dilihat dari perbedaan rata-rata hasil *posttest*, kelompok yang menggunakan metode latihan *passing* aktif segitiga menunjukkan peningkatan sebesar 7.20 sedangkan kelompok yang menggunakan metode latihan *passing* aktif segi empat menunjukkan peningkatan sebesar 5.60. Dengan demikian, terdapat selisih 1.60 yang menunjukkan bahwa kelompok latihan *passing* aktif segitiga memiliki rata-rata hasil yang lebih tinggi dari pada kelompok latihan *passing* aktif segi empat.

Pernyataan tersebut diperoleh karena dalam latihan *passing* aktif pola segitiga, pemain wajib berlatih lebih keras dalam mengontrol bobot *passing*, para pemain akan kesulitan mengarahkan bola dengan berbagai sudut dan jarak yang kemudian dilanjutkan dengan bergerak aktif melakukan rotasi. Dengan keadaan yang membuat pemain kurang nyaman itu,

pemain akan secara refleks berlatih lebih keras dan meningkatkan intensitas latihan mereka. Jika para pemain dapat menguasai bola dan melakukan passing dengan baik dan akurat, maka akurasi yang diperoleh akan lebih tinggi daripada model latihan pola segi empat.

Latihan *passing* aktif segitiga adalah suatu bentuk pelatihan *passing* berbentuk segitiga diawali dengan 3 orang pemain melakukan *passing* dan bertotasi merubah posisi, pelatihan ini dapat membantu dalam permainan dalam membongkar pertahanan lawan yang ketat dengan *wall pass* dan *through pass*. Pada model latihan ini, arah lintasan *passing* memiliki variasi seperti *passing* diagonal dan *passing* pendek dengan sudut yang berbeda-beda, dengan jarak antara 5 hingga 7 meter. Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari model latihan ini seperti meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* dan kontrol bola dari para pemain, serta dapat membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam hal *ball filling*, yang merupakan kemampuan untuk mengoper bola kepada rekannya dengan tepat. Model latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara rutin maka model latihan *passing* aktif segitiga dapat meningkatkan akurasi *passing*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian metode latihan *passing* aktif segitiga lebih baik untuk meningkatkan kemampuan hasil akurasi *passing* pada pemain U16 *Hawk Warrior Futsal Academy* dibandingkan menggunakan metode latihan *passing* aktif segi empat. Hal tersebut dikarenakan hasil rata-rata *posttest* pada latihan

*passing* aktif segitiga lebih tinggi dengan nilai rata-rata skor sebesar 7,20 dengan kenaikan persentase 67,44% daripada hasil rata-rata *posttest* pada latihan *passing* aktif segi empat dengan rata-rata skor 5,60 dengan kenaikan persentase 40%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsani, R., Nugraha, U., Yanto, A. H., Cerdas, J., Pendidikan, S., Bwss, D., Kota, V. I., Riyad Ahsani, J., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2023). Volume 12 Nomor 2. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12, 98–106. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i2.27134>
- Andriawan, W., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. In *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* (Vol. 3, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Angga Febrinaldo, Wilda Welis, Donie, & Nurul Ihsan. (2023). The Influence of Imagery Training and Self-Confidence on Futsal Shooting Results in Extracurricular Students at SMA Negeri in Bengkulu City. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 176–186. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.26974>
- Apriansyah, R., Atiq, A., Fahrurrozi Bafadal, M., Yunitaningrum, W., Haetami, M., Pura, U. T., Profesor, J., & Nawawi, D. H. H. (2023). Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 01 Kubu. 3.
- Hardiansyah, S. (2018). PENINGKATAN PEMAHAMAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN BAGI PELATIH SEPAKBOLA DI KENAGARIAN AIR BANGIS KECAMATAN SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT SUMATERA BARAT. *Abdimas Dewantara*, 1(1), 47–54.
- Imka, A. J. A. (2023). Metode Latihan Passing dalam Futsal: Studi Literatur Review di Indonesia. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 116–122. <https://doi.org/10.31539/esport.v4i1.8476>
- Lobemato, P. deni T., & Nugraheningsih, G. (2023). Pengaruh Latihan Passing Aktif

- segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Pada UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(1), 22–33.  
<https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.3123>
- Marjiano, V. Y., Prayoga, A. S., Darumoyo, K., Keguruan, S. T., Pendidikan, I., Ngawi, M., & Indonesia, ; (2023). *PENGARUH METODE LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA DAN SEGIEMPAT TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN PADA TIM FUTSAL EKSTRAKULIKULER SMK PGRI 3 WALIKUKUN* (Vol. 1, Issue 2).
- Nuvita, A., 1\*, R., Raharjo, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keolahragaan, I., & Artikel, I. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw Kabupaten Demak Tahun 2019* (Issue 3).  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Praniata, A. R., Kridasuwarsro, B., & Puspitorini, W. (2019). MODEL LATIHAN PASSING FUTSAL BERBASIS SMALL SIDED GAMES UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Journal Sport Area*, 4(1), 191.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2364](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2364)
- Pratomo, C., Sumartiningsih, S., & Raharjo, A. (2023). The Effect of Endurance Training Method and Vo2max Ability on Fatigue Time in Women's Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 705–712.  
<https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.3034>
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, S. (2018). *SISTEM PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI KABUPATEN BANYUMAS* (Vol. 5, Issue 1).
- Sugandi, G., Santosa, A., & Pasundan, S. (2020). The effect of small sided game on basic passing techniques in a futsal game. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 2, Issue 1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sukarelawa, M. I., Pd, M., Toni, K., Indratno, M., Pd, S., Suci, M., Ayu, S., & Km, M. P. H. (2024). *N-Gain vs Stacking*.
- Syahfutra, M. R., & Banat, A. (2023). Affiliation: 1. Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu. In *Educative Sportive-EduSport* (Vol. 2023, Issue 4).
- Tingkat, P., Jasmani, K., Ekstrakurikuler, P., Bola, S., Sekolah, P., Di, D., Kudus, K., Safira, F., 1\*, A., Kurniawan, W. R., Pendidikan, J., Sekolah Dasar, J., & Keolahragaan, I. (2024). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.  
<https://journal.unnes.ac.id/journals/inaps>
- Umam Ramadhan, C., Jasmani Pascasarjana, P., Negeri Jakarta, U., Rawamangun Muka, J., Gadung, P., & Jakarta Timur, K. (2019). *MODEL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN PASSING FUTSAL BERBASIS PERMAINAN UNTUK SMA*. 8(1), 2407–1528.  
<https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1219>
- Utomo, M. P., & Nugroho, R. A. (2023). Pengaruh Latihan Passing Diamond dan Passing Triangle terhadap Keterampilan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung. In *JouPE: Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 2).  
<http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Zeljko, I., Gilic, B., & Sekulic, D. (2020). VALIDITY, RELIABILITY AND CORRELATES OF FUTSAL-SPECIFIC PRE-PLANNED AND NON-PLANNED AGILITY TESTING PROTOCOLS. *Kinesiologia Slovenica*, 26(2), 25–34.  
<https://doi.org/10.52165/kinsi.26.2.25-34>