

Pengaruh Latihan Passing Segitiga dan Passing Zig-Zag Untuk Meningkatkan Teknik Passing pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Kendal

Endri Wiranto¹, Bertika Kusuma Prastiwi², Donny Anhar Fahmi³

^{1,2,3} Universitas PGRI Semarang

Email : endriarum@gmail.com¹, betikakusuma@gmail.com², pgsdikipdonny@gmail.com³

Received: 17 – 07 - 2021; Accepted: 19 – 08 - 2021

Abstract

The purpose of this research is for background abilities Passing Triangle and Passing Zig-Zag futsal extracurricular in SMA Negeri 2 Kendal. This research is an experimental study with a two group pretest-posttest method. The subjects of this study are 15 students of SMA Negeri 2 Kendal in the 15-17 age category, the sample taken is using purposive sampling technique, the instruments used in this study were wall passing, accuracy. The results of the research on the effect of the soccer resistance test training to improve the passing conditions of extracurricular students at SMA Negeri 2 Kendal during the football test had an increase as indicated by the value of Sig. (0.001) < α (0.05) which means that H_0 is rejected. So there is a significant difference between the pretest and posttest in the practice of the football test in terms of increasing the accuracy of triangular passing and zigzag passing in the futsal ball extracurricular students of SMA Negeri 2 Kendal so that there is an effect of passing practice on increasing the accuracy of triangular passing and zigzag passing on extracurricular students of SMA Negeri 2 Kendal. The conclusions and suggestions from the results of this study can be used as a benchmark in compiling training programs.

Keywords: Training Methods, triangle passing, zigzag passing and futsal

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk di latar belakang kemampuan Passing Segitiga Dan Passing Zig-Zag ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Kendal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode two group pretest-posttest subjek penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 2 Kendal dalam kategori umur 15-17 yang berjumlah 15 anak, sampel yang di ambil yaitu menggunakan teknik purposive sampling, instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu passing dinding, akurasi. Hasil penelitian pengaruh latihan Tes sepak tahan bola untuk peningkatan kondisi passing siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kendal pada saat test sepak tahan bola mengalami peningkatan ditunjukkan dari nilai Sig.(0,001) < α (0,05) yang berarti H_0 ditolak. Jadi ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dalam latihan tes sepak tahan bola terhadap peningkatan akurasi passing segitiga dan passing zig-zag pada siswa ekstrakurikuler bola futsal SMA Negeri 2 Kendal sehingga ada pengaruh latihan passing terhadap peningkatan akurasi passing segitiga dan passing zig-zag pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kendal. Kesimpulan dan saran dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan, khususnya tentang materi untuk meningkatkan potensi passing siswa.

Kata kunci: Metode Latihan, passing segitiga, passing zig-zag dan futsal

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang sangat digemari oleh banyak kalangan terutama anak-anak muda. Faktor paling penting dalam futsal adalah kelincahan dalam mengolah bola. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Bloxham & Porter, 2010). Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak

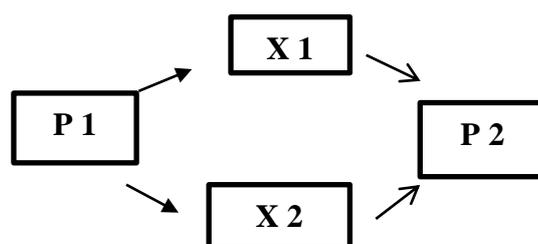
dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak (Ismaryati, 2018: 41). Teknik dasar dalam permainan futsal sangat diperlukan saat melakukan permainan futsal. Menurut Asmar Jaya (2008: 62) Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/ teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola (Yustika, Iswati, & Subagyo, 2019). Selain itu, futsal merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya tahan anaerobic yang baik (Wibisana, 2020). Tujuan dilakukan penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan passing segitiga terhadap teknik passing ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Kendal. Untuk Mengetahui pengaruh latihan *passing Zig-Zag* terhadap teknik *passing* ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Kendal.

METODE (Gunakan *Microsoft Word template style: Heading 1*)

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan juga sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivis, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Kress, 2011). pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian sebagai pedoman bagi peneliti dalam melaksanakan setiap langkah langkah penelitian yang akan diambil agar proses penelitian berjalan sesuai dengan group pretest-posttest design (Williams, 2014).

Gambar 1.

Desain Penelitian



Keterangan:

- P 1 : pre-test (tes sepak tahan bola)
 X 1 : treatment 1 (passing segitiga)
 X 2 : treatment 2 (passing Zig-zag)
 P 2 : post-test (tes sepak tahan bola)

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 siswa. Siswa kelas X sebanyak 4 siswa dan kelas XI sebanyak 2 siswa, kemudian untuk kelas XII terdiri dari 9 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang termasuk dalam non probability sampling.

Teknik Pengembangan Kelompok secara Ordinal Pairing

Beberapa persyaratan yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah :

- 1) Terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Kendal.
- 2) Sampel yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler futsal yang aktif.

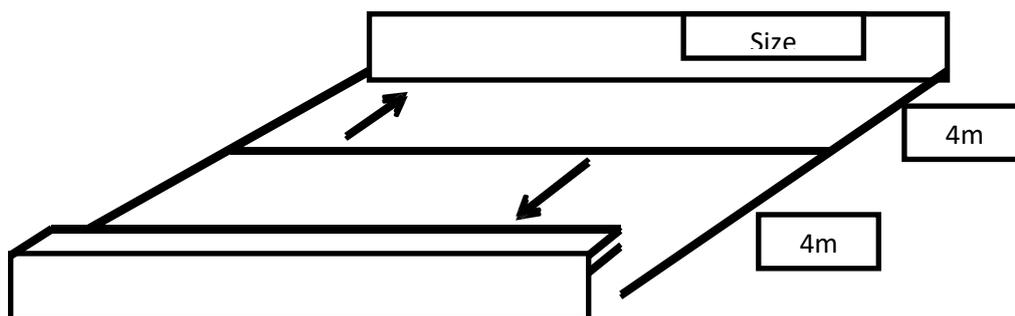
- 3) Bersedia mengikuti latihan atau treatment sebanyak 12 kali.
- 4) Siswa laki-laki kelas X,XI,XII.

Adapun definisi operasional dari dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti melaksanakan pre-test yang dilakukan satu kali diawal. Latihan diberikan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali perminggu. melakukan post-test satu kali diakhir. (1) Passing segitiga dalam penelitian ini merupakan metode latihan menendang (passing) yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan untuk menyempurnakan atau meningkatkan keterampilan menendang atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerak menendang (passing) yang bersifat permanen.(2) passing zig-zag yaitu menendang yang berada di luar garis kun yang yang sudah ditentukan . Bola passing ke arah kun dihitung berapa kali passing dalam 1 menit.

Instrumen penelitian menggunakan tes sepakbola tahan bola:

Tujuan :Untuk mengukur keterampilan dan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola. Alat/ fasilitas Bola futsal, stopwatch, bangku swedia dan kapur Pelaksanaan: Testee berdiri dibelakang garis tendang yang berjarak 4 m dari sasaran / papan, boleh dengan kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya. Gerakan dinyatakan gagal apabila bola ditahan dan ditendang di depan garis tendang yang akan menendang bola, hanya menahan dan menendang bola dengan satu kaki saja.

Gambar 2
Tes Sepak Tahan Bola
Andriana (2013:44)



HASIL DAN PEMBAHASAN (Gunakan Microsoft Word *template style: Heading 1*)

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kemampuan teknik passing pada Peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal sebelum dan setelah diberi latihan passing segitiga pada kelompok Eksperimen 1 dan kemampuan teknik passing sebelum dan setelah diberi latihan passing zig-zag pada kelompok Eksperimen 2. rata-rata kemampuan teknik passing pada kelompok Eksperimen 1 sebelum diberi latihan passing segitiga adalah 12,87 dengan simpangan baku

1.51 skor terendah 10 skor tertinggi 16. Rata-rata kemampuan teknik passing pada kelompok Eksperimen 1 setelah diberi latihan passing segitiga adalah 18,4 dengan simpangan baku 2,68 skor terendah 9 skor tertinggi 18. Rata-rata kemampuan teknik passing pada kelompok Eksperimen 2 sebelum diberi latihan passing zig-zag adalah 13.2 dengan simpangan baku 2.68 skor terendah 9 skor tertinggi 18. Rata-rata kemampuan teknik passing pada kelompok Eksperimen 2 setelah diberi latihan passing zig-zag adalah 16,27 dengan simpangan baku 4,11 skor terendah 11 dan skor tertinggi 27.

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik apa yang sesuai digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas.

Tabel 1
Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data penelitian
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pretest Eksperimen 1	Pretest Eksperimen 2	Posttest Eksperimen 1	Posttest Eksperimen 2
Kolmogorov- Smirnov Z	0.767	0.541	0.745	0.746
Asymp. Sig. (2- tailed)	0.599	0.932	0.635	0.635

a. Test distribution is Normal.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians data kemampuan teknik passing antara kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 baik data pretest maupun data posttest.

Tabel 2.
Uji Homogenitas

Data	Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Pretest	Pretest Eksperimen 1	2.267	1.850	0.185	Homogen
	Pretest Eksperimen 2	4.829			
Posttest	Posttest Eksperimen 1	7.171	1.316	0.261	Homogen
	Posttest Eksperimen 2	16.924			

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Analisis Peningkatan kemampuan teknik passing dilakukan untuk mengetahui seberapa besar treatment pada kelompok Eksperimen 1 maupun pada kelompok Eksperimen 2 mampu meningkatkan kemampuan teknik passing. Hasil perhitungan peningkatan kemampuan teknik passing dapat dilihat pada table dibawah ini

Tabel 3
Peningkatan kemampuan teknik passing

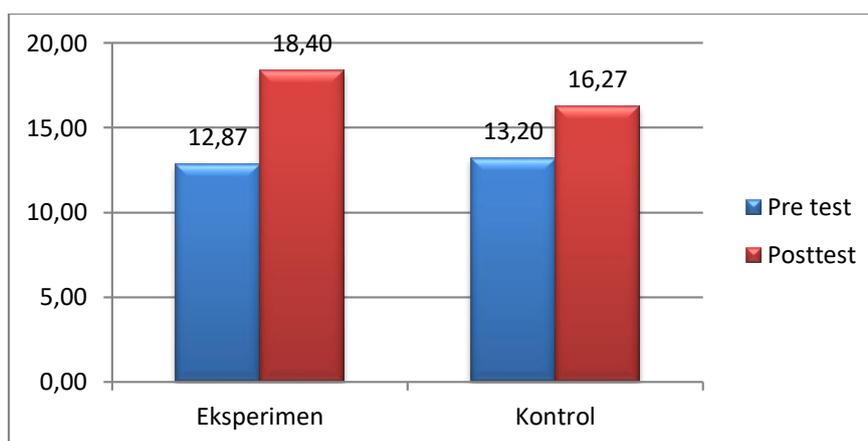
No	Kelompok	Nilai Rata-rata		Peningkatan	% Peningkatan
		Pre test	Posttest	pretest – posttest	pretest - posttest

1	Eksperimen 1	12.87	18.40	5.53	43.00%
2	Eksperimen 2	13.20	16.27	3.07	23.23%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh keterangan ppeningkatan kemampuan teknik passing untuk kelompok Eksperimen 1 sebesar 43% dan peningkatan kemampuan teknik passing untuk kelompok Eksperimen 2 sebesar 23,23%. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan gambar peningkatan kemampuan teknik passing baik pada kelompok Eksperimen 1 maupun pada kelompok Eksperimen 2.

Gambar 3.

Grafik Hasil Peningkatan Passing



Hasil penelitian menunjukkan latihan passing bawah sasaran dinding berpengaruh terhadap kemampuan teknik passing pada Peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal. Setelah diberi latih passing bawah sasaran dinding rata-rata kemampuan teknik passing responden adalah 43,83 dimana sebelumnya hanya 41,5 atau meningkat 5,62%. Melalui latihan passing bawah dengan sasaran dinding pemain mampu mengarahkan bola dengan baik sehingga akurasi dalam melakukan passing lebih terarah (Dejonghe, 2007). Siswa mengakui melalui latihan *passing* bawah sasaran dinding bola lebih mudah di Eksperimen 2 karena passing segitiga patulan bola tetap sehingga lebih mudah ditebak oleh pemain futsal yang sedang berlatih. Jenis latihan ini cukup merepresentatifkan kemampuan siswa dalam melakukan passing meskipun pada kenyataannya siswa harus memasing bola kepada kawan setimnya, fakta ini didukung oleh (Faruq, 2009:56) yang mengemukakan bahwa latihan passing bawah sasaran dinding tepat digunakan untuk mengukur kemampuan teknik passing pemain. Selain peningkatan *skill*, perlu juga peningkatan secara fisik. Karena kemampuan fisik yang buruk akan mempengaruhi konsistensi kemampuan *skill* maupun teknik seorang atlet (Wibisana, 2018)

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebai berikut.

1. Ada pengaruh latihan passing segitiga terhadap kemampuan teknik passing pada Peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal.
2. Ada pengaruh latihan passing zig-zag terhadap kemampuan teknik passing pada Peserta

ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal.

3. Latihan passing segitiga lebih baik dibandingkan dengan latihan passing zig-zag dalam meningkatkan kemampuan teknik passing pada Peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bloxham, S., & Porter, S. (2010). Adventure sport physiology. In *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* (Vol. 10). <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.505710>
- Dejonghe, T. (2007). The popularity of football games in the world . Is there a relation with hegemonic power? *Van Christaller Tot Wallerstein*, 39–50.
- Kress, T. M. (2011). *Critical Praxis Research*. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Wibisana, M. I. N. (2018). Pengaruh Pemberian Xanthone Kulit Manggis Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Aktivitas Fisik Submasimal. *Jendela Olahraga*, 3(1), 22–30. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2029>
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>
- Williams, C. (2014). Data Analysis and Research for Sport and Exercise Science. *Data Analysis and Research for Sport and Exercise Science*. <https://doi.org/10.4324/9780203642245>
- Yustika, G. P., Iswati, S., & Subagyo, A. (2019). Health and Sport Futsal ' s Inside Human Sport Physiology : A Literatures Description. *Journal of Physical Education*, 6(30), 34–42.