



PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN METODE 3 VS 3 TERHADAP KETEPATAN *PASSING* FUTSAL

Agung Yudha Catur Rizal¹

¹Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret, Jalan Ir. Sutami 36
Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57126
agungyudhacr7@gmail.com¹

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian kuantitatif ini adalah untuk melihat seberapa pengaruh latihan *passing* dengan metode 3 vs 3 untuk meningkatkan keterampilan ketepatan *passing*. Sample yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 30 peserta. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah dengan Uji efektifitas terhadap 15 sample dengan treatment dan 15 sample sebagai kontrol. Hasil yang diperoleh setelah pre-test dan post-test dengan rincian Data Tes Awal Latihan kelompok eksperimen L hitung 0.2658 L table 0.220 Tes Awal Latihan kelompok kontrol L hitung 0.352 L table 0.22 Tes Akhir Latihan kelompok eksperimen L hitung 0.2304 L table 0.220 Tes Akhir Latihan kelompok kontrol L hitung 0.233 R table 0.220. futsal sangat membutuhkan *passing* yang tepat untuk membantu sebuah permainan dan membuat permainan menjadi menarik untuk dilihat. Setelah melakukan penelitian Latihan *passing* dengan metode 3 vs 3 dapat disimpulkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* futsal.

Kata kunci : futsal, keterampilan. latihan, *passing*.

Abstract

The objective to be achieved in this quantitative research is to see how the effect of passing exercises with the 3 vs 3 method to improve passing accuracy skills. The sample used was futsal extracurricular participants with a total of 30 participants. The stages in this study were to test the effectiveness of 15 samples with treatment and 15 samples as controls. The results obtained after the pre-test and post-test with details of the Initial Test Data of the experimental group exercises L count 0.2658 L table 0.220 Initial Tests of the control group exercises L count 0.352 L table 0.22 Final Tests of the experimental group exercises L count 0.2304 L table 0.220 Final Tests of Exercise control group L count 0.233 R table 0.220. futsal really needs the right passing to help a game and make the game interesting to look at. After conducting research passing exercises with methods 3 vs 3 can be concluded can improve the accuracy of futsal passing.

Keywords: futsal, skills. practice, *passing*



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib dilaksanakan disekolah dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan keterampilan gerak motorik siswa guna menunjang aktifitas siswa disekolah. Menurut (Kusmiati, 2017) bahwa struktur belajar didalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar untuk mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan medium aktivitas fisik. Kegiatan pendidikan jasmani disekolah dasar dilakukan dengan menyenangkan dan dilakukan dalam bentuk olahraga permainan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan (Gumantan dan Mahfud, 2018) bahwa Kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Hal ini dilakukan salah satunya untuk meningkatkan keterampilan motorik anak.

Futsal adalah olahraga yang menarik, hal itu dikarenakan perubahan situasi pertandingan yang sangat cepat. Futsal dimainkan oleh 5 (lima) orang termasuk penjaga gawang. Futsal juga merupakan olahraga yang sangat dinamis dan cepat. Itu dikarenakan oleh lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan ukuran lapangan sepakbola konvensional. Aturan-aturan yang ada di dalam permainan futsal agak berbeda dengan aturan pada sepakbola konvensional, namun ada beberapa hal yang memang sama.

Tim Burns mengemukakan bahwa Futsal berasal dari bahasa Portugis, *Futebol de Salao*”, dan bahasa Spanyol, *Futbol sala*, *Futebal* berarti sepakbola, sedangkan *Sala (Salon)* berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka Futsal berarti sepakbola dalam ruangan (Tim Burns, 2003). Asal mula Futsal ada pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan kedalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Futsal berkembang pesat di Amerika Selatan khususnya Brasil, dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia dan Oseania (John D Tenang, 2008)

Futsal adalah sebuah cabang olahraga yang dilakukan oleh dua tim masing-masing tim berjumlah 5 orang yang saling berhadapan untuk berusaha saling memasukan bola ke dalam gawang lawan dengan aturan tertentu. Pengertian lain mengatakan futsal adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari lima orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam setiap tim pemain dibagi dalam tiga lini yaitu; lini belakang, lini tengah dan lini depan, setiap lini lapangan pemain mendapat tugas yang berbeda seperti penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan atau penyerang (Andri Irawan, 2008).

Small side game 3 versus 3 Perlakuan yang di berikan kepada kelompok eksperimen adalah mendapat pelatihan small-sided games 3 vs 3 dengan menggunakan lapangan berukuran lebar 15 meter panjang 25 meter dan memiliki sasaran berupa gawang lebar 2 meter tanpa penjaga gawang (Stephen, 204:2011). Dalam penelitian ini kelompok



kontrol sebagai pembanding dan pengontrol dari bentuk pelatihan yang akan diberikan pada kelompok treatment. Pengontrolan dalam penelitian ini bukanlah kontrol secara murni karena kelompok kontrol melakukan pelatihan yang telah diprogramkan oleh pelatih futsal teknokrat. Untuk mengetahui apakah peningkatan kecepatan pada sampel karena perlakuan yang diberikan, maka peneliti membuat sebuah format kegiatan sehari-hari para sampel penelitian di luar jadwal latihan mereka selama satu minggu. Format ini diberikan dari minggu pertama latihan hingga berakhirnya perlakuan selama delapan minggu. Dari format tersebut dapat dilihat apakah di luar jadwal perlakuan terdapat kegiatan yang dapat menyumbang peningkatan keterampilan pada sampel.

Hakikat Keterampilan Gerak Dasar Setiap manusia yang terlahir dibekali dengan keterampilan gerak, sehingga dalam melakukan aktivitasnya memerlukan gerakan. Kegiatan secara otomatis memerlukan suatu daya yang mendukung berbagai aktivitas sehingga dapat terjadi gerakan. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20), keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Keterampilan gerak dasar menjadi tiga kategori yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

b) Keterampilan Lokomotor

Keterampilan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Keterampilan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, meloncat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop).

c) Keterampilan Non lokomotor

Keterampilan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Keterampilan non lokomotor terdiri dari menekuk dan merenggang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat, memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

d) Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Keterampilan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari organ tubuh juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerak langkah) dalam ruang. Bentuk- bentuk keterampilan manipulatif terdiri atas;

1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).

2) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah keterampilan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola medis) atau macam: bola yang lain.

3) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2002). keterampilan dasar adalah gerakan yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam, misalnya



menendang bola di tempat. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh dari proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir terhadap benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah bangunan penelitian dalam proses pelaksanaan penelitian menggunakan rancangan penelitian yang ketat dengan menggunakan prosedur statistik atau cara lain dengan kuantifikasi untuk mengukur variabel-variabel penelitian. Alasan menggunakan metode penelitian kuantitatif karena dalam pelaporan data maupun analisis masalahnya ditampilkan dalam bentuk kalimat, gambar dan atau angka dengan melalui perhitungan yang pengelolaan datanya menggunakan rumus statistik dan Data akan dihitung menggunakan spps 18..

Penelitian ini menggunakan quasi experimental design, dengan desain pre-test and post-test . dengan menggunakan pola Pada dasarnya bagian ini menjelaskan bagaimana penelitian itu dilakukan. Materi pokok bagian ini adalah: (1) rancangan penelitian; (2) populasi dan sampel (sasaran penelitian); (3) teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen; (4) dan teknik analisis data. Untuk penelitian yang menggunakan alat dan bahan, perlu dituliskan spesifikasi alat dan bahannya. Spesifikasi alat menggambarkan kecanggihan alat yang digunakan sedangkan spesifikasi bahan menggambarkan macam bahan yang digunakan. Kelompok Pretest Treatment Posttest Eksperimen 01 T 02 Kontrol 03 – 04 Di dalam desain ini observasinya dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (01) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (02) disebut post-test. Perbedaan antara 01 dan 02 yakni 02 \square 01 diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen (Ari Kunto, 2006).

Populasi penelitian 30 peserta ukm futsal teknokrat kesempatan kepada semua objek populasi untuk memperoleh kesempatan yang sama. Kelompok dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu: kelompok A mendapat pelatihan small-sided games 3 lawan 3 berjumlah 15 orang dan kelompok B sebagai kontrol hanya mendapatkan pelatihan konvensional berjumlah 15 orang. Definisi Operasional Variabel \square Small side game 3 versus 3 Perlakuan yang di berikan kepada kelompok eksperimen adalah mendapat pelatihan small-sided games 3 vs 3 dengan menggunakan lapangan berukuran lebar 10 meter panjang 20 meter dan memiliki sasaran berupa gawang lebar 1 meter tanpa penjaga gawang (Stephen,2011). Dalam penelitian ini kelompok kontrol sebagai pembanding dan pengontrol dari bentuk pelatihan yang akan diberikan pada kelompok treatment. Pengontrolan dalam penelitian ini bukanlah kontrol secara murni karena

kelompok kontrol melakukan pelatihan yang telah diprogramkan oleh pelatih SSB di klub mereka.

Untuk mengetahui apakah peningkatan kecepatan pada sampel karena perlakuan yang diberikan, maka peneliti membuat sebuah format kegiatan sehari-hari para sampel penelitian di luar jadwal latihan mereka selama satu minggu. Format ini diberikan dari minggu pertama latihan hingga berakhirnya perlakuan selama delapan minggu. Dari

format tersebut dapat dilihat apakah di luar jadwal perlakuan terdapat kegiatan yang dapat menyumbang peningkatan keterampilan pada sampel.

Instrument test

A. Tujuan tes

Untuk mengetahui kemampuan dalam mengumpan bola

B. Alat tes

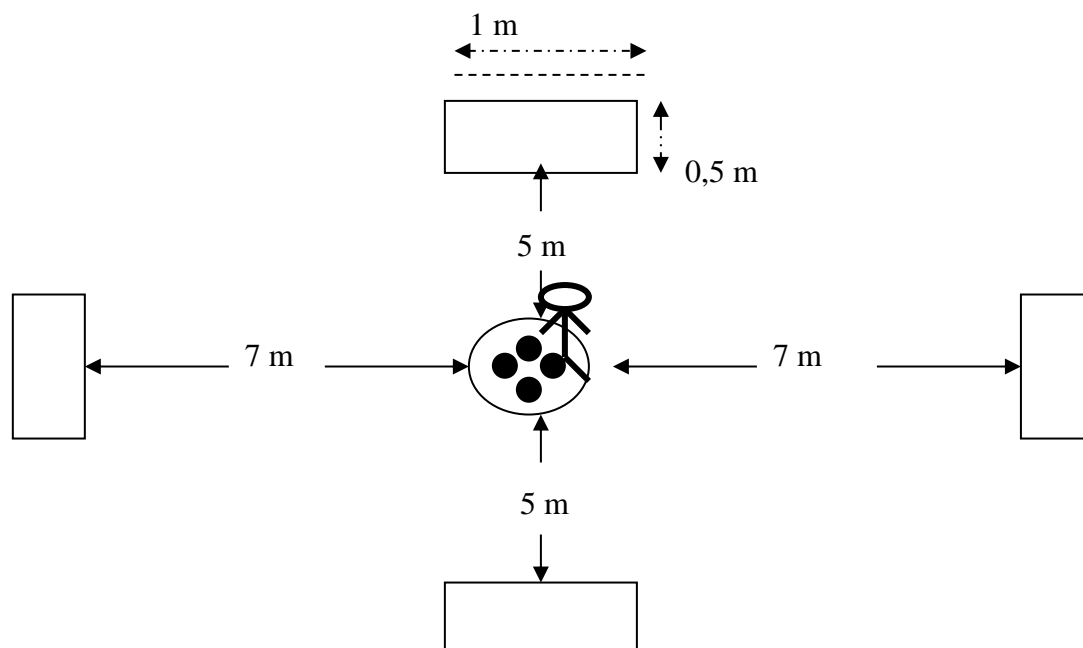
Bola *Futsal*, alat tulis, meteran, gawang kecil.

C. Pelaksanaan tes

Sampel berdiri ditengah lingkaran yang didalamnya terdapat 4 bola. Pada aba-aba “ya” sampel menendang bola ke gawang kecil yang pertama. Setelah selesai pindah ke bola yang ke dua dan menendangnya ke gawang kecil yang kedua dan seterusnya sampai bola ke empat.

D. Nilai





Penilaiannya adalah bola hasil mengumpan yang masuk ke gawang dengan nilai 5, dan yang tidak masuk dengan nilai 0.



Gambar 1. Tes Mengumpan Empat Arah (Andri irawan,2009)



Keterangan Gambar :

-  = *Sampel*
-  = *bola*
-  = *lingkaran/tempat untuk melakukan gerakan*
-  = *Gawang Futsal*
- 5 dan 7 meter* = *Jarak lingkaran ke gawang kecil*
- 0,5 meter* = *tinggi gawang kecil*
- 1 meter* = *lebar gawang*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil tes passing siswa pada kedua kelompok dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen yaitu latihan dengan metode 3 vs 3 dan kelompok kontrol yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. uji normalitas

| Data | L_{hitung} | L_{tabel} | Kesimpulan |
|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|
| Data Tes Awal Latihan eksperimen | 0.2658 | 0.220 | Normal |
| Data Tes Awal Latihan kontrol | 0.352 | 0.220 | Normal |
| Data Tes Akhir Latihan eksperimen | 0.2304 | 0.220 | Normal |
| Data Tes Akhir Latihan kontrol | 0.233 | 0.220 | Normal |

Data yang dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05

Uji efektivitas

Kelompok Eksperimen

Tabel 2. uji Efektivitas Kelompok Eksperimen

| | | Independent Samples Test | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | | Upper |
| Tes | Equal variances assumed | .872 | .358 | -7,802 | 28 | .000 | -3,53333 | ,45286 | -4,46097 | -2,60570 |
| | Equal variances not assumed | | | -7,802 | 27,154 | .000 | -3,53333 | ,45286 | -4,46227 | -2,60439 |



Dari data diatas jika nilai signification lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

Kelompok Control

Tabel 3. Uji Efektivitas Kelompok Kontrol

| | | Independent Samples Test | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------|---|--|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper | |
| Tes | Equal variances assumed | ,644 | ,429 | -4,928 | 28 | ,000 | -2,06667 | ,41937 | -2,92571 | -1,20762 | |
| | Equal variances not assumed | | | -4,928 | 27,982 | ,000 | -2,06667 | ,41937 | -2,92574 | -1,20760 | |

Dari data diatas setelah uji efektivitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dada nya perubahan yang sangat signifikan terhadap kelompok yang diberikan perlakuan (eksperimen) dengan metode latihan passing 3 vs 3 dapat menjadi acuan untuk dilakukan dengan metode tersebut dikarenakan ada perubahan yang sangat baik.

SIMPULAN

Futsal membutuhkan *passing* yang akurat/tepat untuk membantu permainan, maka Berdasarkan hasil penelitian latihan *passing* dengan metode 3 vs 3 dapat membuat *passing* menjadi lebih akurat/tepat, Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Kemala Bhayangkari dengan sample peserta ekstrakurikuler futsal sejumlah 30 sample dengan di bagi 2 (kelompok treatment dan kelompok kontrol) hasil yang didapatkan ada perubahan yang signifikan terhadap ketepatan dalam *passing* futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto.S., 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta-Jakarta

Burns, Tim. 2003. *Holistic Futsal united Kingdom : Lightning Source UK Ltd.*

Gumantan, Aditya dan Mahfud, Imam. 2018. *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang*. Journal of Sport Vol 2 (1)

Irawan, Andri. 2008. *Tekhnik Dasar Futsal Modern*. Jakarta, Pena Ilmu dan abadi.

Irianto, P. Djoko. 2002. *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Kusmiyati, K. 2017. *Diagnosis Kesulitan Komponen Utama Keterampilan Mengajar Pendidikan Jasmani pada Mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, Vol 3 (1).

Ma'mun, Amung. M. Saputra. 2000. *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan kebudayaan

Tenang D. John. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung :Mizan.