

PENGARUH METODE LATIHAN PASSING BERVARIASI TERHADAP AKURASI PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK 1 SINGARAJA

Putu Sukrawan Ningrat¹, I Ketut Iwan Swadesi², I Nyoman Sudarmada³

^{1,2,3} Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali

¹sukrawan@student.undiksha.ac.id; ²iwan.swadesi@undiksha.ac.id,

³nyoman.sudarmada@undiksha.ac.id

Abstract

This study aimed to analyze the effect of a varied passing training method on the passing accuracy of students participating in the futsal extracurricular program at SMK Negeri 1 Singaraja. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a pretest-posttest control group design. The research subjects were divided into two groups: an experimental group that received varied passing training and a control group that did not receive any specific treatment. Data were collected through a passing accuracy test administered before (pretest) and after (posttest) the treatment. The results of the normality and homogeneity tests indicated that the data did not meet the parametric assumptions; therefore, the analysis was continued using non-parametric statistical tests. The findings showed that passing ability improved in both groups; however, the improvement in the experimental group was greater than that in the control group. The hypothesis testing results also revealed that the varied passing training method had a significant effect on improving students' passing accuracy. Based on these findings, it can be concluded that the varied passing training method is effective in improving the passing accuracy of students participating in futsal extracurricular activities. Therefore, this training method can be used as an effective alternative for enhancing basic passing skills in futsal extracurricular programs.

Keywords: *Varied Passing Training, Passing Accuracy, Futsal, Extracurricular Activities.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh metode latihan passing yang bervariasi terhadap tingkat akurasi passing peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan passing bervariasi dan kelompok kontrol yang khusus. Pengumpulan data dilakukan melalui tes akurasi passing yang dilaksanakan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) perlakuan. Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi parametrik, sehingga analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji statistik nonparametrik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan passing pada kedua kelompok, namun peningkatan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan bahwa metode latihan passing bervariasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan passing bervariasi efektif dalam meningkatkan akurasi passing peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal, metode latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Kata Kunci: Latihan Passing bervariasi; Akurasi Passing; Futsal; Ekstrakurikuler

Submitted: 2026-05-10	Revised: 2026-05-27	Accepted: 2026-06-05
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat dan banyak diminati oleh peserta didik di lingkungan sekolah. Permainan ini menuntut setiap pemain untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, kondisi fisik yang memadai, serta kemampuan bekerja sama dalam tim. Dalam permainan futsal, keberhasilan suatu tim sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang dimiliki oleh setiap pemain (Mulyono et al., 2015). Oleh karena itu,

proses latihan yang terencana dan sistematis menjadi faktor penting dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain futsal (Harsono et al., 2018) .

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah passing atau operan bola. Passing merupakan keterampilan yang digunakan untuk mengalirkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan. Tingkat ketepatan dalam melakukan operan sangat menentukan kelancaran jalannya permainan. Passing yang dilakukan secara akurat dapat membantu tim menjaga ritme permainan, membuka ruang gerak, serta menciptakan peluang untuk mencetak gol. Sebaliknya, operan yang tidak tepat sasaran dapat menyebabkan hilangnya penguasaan bola dan memberikan keuntungan bagi tim lawan (Saputra et al., 2019). Dalam kegiatan pembinaan olahraga di sekolah, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal, proses latihan seharusnya dirancang secara menarik dan variatif agar mampu meningkatkan motivasi serta kemampuan teknik peserta didik. Namun pada kenyataannya, proses latihan yang dilakukan sering kali masih menggunakan pola latihan yang monoton dan kurang bervariasi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peserta didik merasa jenuh sehingga proses penguasaan teknik dasar tidak berkembang secara optimal (Suwiwa et al., 2020).

Salah satu pendekatan latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing adalah metode latihan passing bervariasi. Metode latihan ini memberikan berbagai bentuk latihan operan dengan situasi yang berbeda, seperti variasi jarak operan, operan sambil bergerak, operan dalam situasi tekanan, serta latihan kombinasi operan dalam permainan kecil. Penerapan variasi latihan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi pemain terhadap berbagai situasi permainan sehingga keterampilan passing menjadi lebih efektif dan akurat (Setyawan et al., 2016). Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Singaraja, ditemukan bahwa kemampuan akurasi passing peserta didik masih tergolong rendah. Hal tersebut terlihat dari sering terjadinya kesalahan operan ketika permainan berlangsung, arah bola yang tidak sesuai dengan sasaran yang diinginkan, serta kurangnya koordinasi antar pemain saat melakukan kerja sama tim. Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan suatu metode latihan yang mampu membantu meningkatkan ketepatan operan peserta didik secara lebih efektif (Rohman et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh penerapan metode latihan passing bervariasi terhadap peningkatan akurasi passing peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Singaraja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan futsal di lingkungan sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar passing pada peserta didik.

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh penerapan metode latihan passing yang bervariasi terhadap peningkatan ketepatan operan pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Singaraja. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada hasil pengamatan yang menunjukkan bahwa kemampuan akurasi passing siswa dalam permainan futsal masih tergolong rendah. Kondisi tersebut terlihat dari sering terjadinya kesalahan saat melakukan operan, arah bola yang tidak sesuai dengan sasaran, serta kurang optimalnya kerja sama antar pemain ketika pertandingan berlangsung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono et al., 2019). Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Singaraja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan

instrumen tes akurasi passing, yang bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan operan siswa sebelum pelaksanaan program latihan dan setelah program latihan diberikan (Widiastuti et al., 2015).

Perlakuan yang diterapkan dalam penelitian ini berupa program latihan passing yang dirancang secara bervariasi. Bentuk latihan yang diberikan meliputi variasi jarak operan, latihan passing sambil bergerak, latihan operan dalam situasi tekanan, serta latihan kombinasi operan yang diterapkan melalui permainan kecil atau small sided games (Sugiarto et al., 2021). Data yang diperoleh dari hasil pengukuran kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui perbedaan hasil antara tes awal dan tes akhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan passing bervariasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing peserta didik. Dengan demikian, metode latihan tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi latihan yang efektif dalam upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar futsal, khususnya keterampilan passing, pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kemampuan akurasi passing yang cukup signifikan, yang terlihat dari kenaikan nilai rata-rata dari 13,84 pada saat pretest menjadi 26,42 pada posttest, dengan skor tertinggi mencapai 30. Sementara itu, kelompok kontrol tidak mengalami perkembangan yang berarti, bahkan nilai rata-ratanya menurun dari 13,77 menjadi 12,45. Perlu ditegaskan bahwa skor maksimum 30 berasal dari akumulasi tiga kali pengukuran, di mana setiap set terdiri atas 10 kali percobaan passing, sehingga total keseluruhan percobaan berjumlah 30 kali. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang mendapatkan perlakuan berupa metode latihan passing bervariasi mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Tabel 1. kelompok eksperimen

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Experiment	30	11	19	13.84	2.252
Post Test Experiment	30	23	30	26.42	1.911
Pre Test Kontrol	30	11	19	13.77	2.305
Post Test Kontrol	30	10	18	12.45	2.111
Valid N (listwise)	30				

Pada kelompok eksperimen, rata-rata nilai pretest tercatat sebesar 13,84 dengan nilai terendah 11 dan tertinggi 19. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan passing yang bervariasi, rata-rata nilai posttest mengalami peningkatan menjadi 26,42, dengan nilai minimum 23 dan maksimum 30.

Kenaikan ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup nyata terhadap kemampuan akurasi passing peserta didik.

Di sisi lain, pada kelompok kontrol, rata-rata nilai pretest sebesar 13,77 dengan rentang nilai antara 11 hingga 19. Namun, pada hasil posttest, rata-rata nilai menurun menjadi 12,45, dengan nilai minimum 10 dan maksimum 18. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tanpa penerapan latihan passing yang bervariasi, kemampuan peserta didik tidak mengalami perkembangan yang optimal.

Perlu ditegaskan bahwa skor maksimum dalam penelitian ini adalah 30, yang berasal dari total akumulasi 3 set pengukuran, di mana setiap set terdiri atas 10 kali percobaan passing. Oleh karena itu, nilai rata-rata posttest sebesar 26,42 masih berada dalam batas yang wajar dan mencerminkan tingkat keberhasilan yang tinggi dalam akurasi passing.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Secara deskriptif, hal ini menandakan bahwa latihan passing bervariasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan akurasi passing peserta didik.

Tabel 2 Uji Normalitas

Kelas Passing		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Passing	Pre Test Kontrol	.194	31	.005	.897	31	.006
	Post Test Kontrol	.135	31	.157	.948	31	.134
	Pre Test Experiment	.180	31	.012	.897	31	.006
	Post Test Experiment	.174	31	.018	.912	31	.014

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, dapat diketahui bahwa tidak seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol, data pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,005 dan 0,006 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dinyatakan tidak berdistribusi normal, sedangkan data posttest menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,157 dan 0,134 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikategorikan berdistribusi normal. Sementara itu, pada kelompok eksperimen, baik data pretest maupun posttest memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, yaitu masing-masing sebesar 0,012 dan 0,006 untuk pretest serta 0,018 dan 0,014 untuk posttest, yang menunjukkan bahwa seluruh data pada kelompok eksperimen tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Passing	Based on Mean	201.601	1	122	.000
	Based on Median	178.120	1	122	.000
	Based on Median and with adjusted df	178.120	1	100.915	.000
	Based on trimmed mean	200.274	1	122	.000

Berdasarkan hasil pengujian homogenitas varians dengan menggunakan uji Levene, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 pada seluruh pendekatan, baik yang didasarkan pada mean, median, median dengan penyesuaian derajat kebebasan, maupun trimmed mean. Karena nilai signifikansi tersebut berada di bawah 0,05, maka dapat diartikan bahwa varians antar kelompok tidak sama atau tidak homogen. Dengan demikian, data dalam penelitian ini tidak memenuhi asumsi homogenitas, sehingga diperlukan penggunaan uji statistik lanjutan yang tidak bergantung pada asumsi kesamaan varians.

Tabel 4 Uji Wiloxcon

	Pretes Eksperimen - Pretest Eksperimen	Postes Kontrol - Pretes Kontrol
Z	-4.898 ^a	-4.738 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa nilai Z pada kelompok eksperimen sebesar -4,898 dan pada kelompok kontrol sebesar -4,738, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 pada kedua kelompok. Nilai signifikansi tersebut berada di bawah batas yang ditetapkan, yaitu 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan dalam penelitian mampu meningkatkan kemampuan akurasi passing peserta didik. Nilai Z yang bernilai negatif juga mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami peningkatan hasil setelah diberikan perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa

metode latihan passing bervariasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Singaraja. Jika memungkinkan, gambar dalam format file gambar (jpeg) dapat disertakan dalam file terpisah untuk mempermudah penyuntingan gambar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa metode latihan passing bervariasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Singaraja. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang nyata dari penerapan metode latihan passing bervariasi terhadap kemampuan akurasi passing peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, M. (2018). Analisis keterampilan teknik dasar dalam permainan olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 23–30.
- Afandi, A. (2020). Strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 89–97.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Budiyono. (2023). Pengaruh latihan teknik terhadap akurasi passing dalam futsal. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 9(2), 112–120.
- Darmayasa, I. K., Putra, I. M. A., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–52.
- Faidzin. (2016). Peningkatan keterampilan passing melalui metode bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 55–62.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Irawan, A., & Kanca, I. N. (2017). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan bermain futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 100–108.
- Kurniawan. (2020). Kondisi fisik dalam menunjang keterampilan olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 33–40.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Soccer steps to success* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Marsuna, et al. (2024). Pengaruh latihan short passing terhadap akurasi passing pemain sepak bola remaja. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 1–10.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Pakar Raya.
- Mulyono. (2015). *Dasar-dasar futsal*. Pustaka Olahraga.
- Pranatha. (2020). Penerapan model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar passing. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 88–95.
- Rahmanda. (2025). Efektivitas latihan passing bervariasi dalam ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 11(1), 20–28.
- Rinaldi. (2019). Peningkatan akurasi passing melalui latihan drill. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–52.
- Rohman. (2021). Analisis kesalahan teknik passing pada pemain pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 66–73.

- Ruslandi. (2022). Teknik dasar futsal dan penerapannya dalam permainan. *Jurnal Sport Education*, 10(1), 15–22.
- Saputra. (2019). Pengaruh akurasi passing terhadap performa tim futsal. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(2), 90–98.
- Saputra. (2025). Pengaruh latihan bervariasi terhadap karakter dan keterampilan pemain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 30–38.
- Scheunemann, T. (2012). *Futsal untuk pemain muda*. Gramedia.
- Setyawan. (2016). Pengaruh latihan passing bervariasi terhadap keterampilan passing. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(1), 70–78.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiarto. (2021). Pengaruh small sided games terhadap akurasi passing. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 101–109.
- Suwiwa. (2020). Model pembelajaran variasi latihan dalam meningkatkan keterampilan olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 12–20.
- Wahyuni. (2017). Koordinasi motorik dalam olahraga permainan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 40–48.
- Wardana. (2021). Media pembelajaran interaktif dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 55–63.
- Wibowo. (2020). Pengaruh variasi latihan terhadap akurasi passing futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 77–85.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. PT Raja Grafindo Persada
- Yasa IK, Semarayasa IK, Satyawan IM. Pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa Prodi Penjaskesrek tahun ajaran 2024/2025. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. 2025;25(2):260-267.
- Saputra, F.D., Semarayasa, I.K. and Satyawan, I.M., 2026. Pengembangan aplikasi pembelajaran permainan sepakbola berbasis Android untuk peserta didik kelas X. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), pp.306–313.
- Sinaga, R. P., Dartini, N. P. D. S., Gunarto, P., Semarayasa, I. K., & Sptyanawati, N. L. P. (2026). Pengembangan E-LKPD interaktif berbasis Liveworksheet materi permainan sepakbola kelas VII SMP Negeri 7 Singaraja. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(2), 109–115.