

## **Pengaruh Variasi Latihan *Passing Control* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing Control* Dalam Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 8 Rejang Lebong**

**Dandi Syahputra<sup>1\*</sup>, Alnedral<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Maidarman<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Korespondensi : [dandisyahputra902@gmail.com](mailto:dandisyahputra902@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh variasi latihan *passing control* terhadap peningkatan kemampuan *passing control* dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Rejang Lebong. ). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Rejang Lebong sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Mengumpan dan mengontrol Bola (*Passing-Controlling*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing control* terhadap kemampuan *passing control* pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong, dengan nilai t hitung  $6,574 > t_{tabel} 2,09$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 37,69%.

**Kata Kunci:** *Passing Control, Variasi Latihan Passing Control*

## ***The Effect of Variations in Passing Control Training on Improving Passing Control Ability in Futsal Games at Student SMA Negeri 8 Rejang Lebong***

### **ABSTRACT**

*The aim of this research is to analyze the effect of variations in passing control training on improving passing control skills in futsal games among futsal extracurricular students at SMA Negeri 8 Rejang Lebong. ). The population used in this research was 15 extracurricular futsal players at SMA Negeri 8 Rejang Lebong. The sampling technique was carried out using Total Sampling. The research instrument used was the Passing-Controlling Test. The data analysis technique used in this research is the t-test, there are requirements that must be fulfilled by researchers that the data analyzed must have a normal distribution, for this reason it is necessary to carry out normality tests and homogeneity tests. Analysis of the research results, it can be concluded that there is a significant influence of variations in passing control training on passing control abilities in futsal games of futsal extracurricular students at SMA Negeri 8 Rejang Lebong, with a calculated t value of  $6.574 > t_{table} 2.09$ , and a significance value of  $0.000 < 0.05$ , and a percentage increase of 37.69%.*

**Keywords:** *Passing Control, Variations of Passing Control Exercises*

---

## PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Futsal menjadi olahraga primadona di penjuru dunia beberapa tahun belakang ini. Olahraga yang memang tidak memandang umur, futsal termasuk salah satu olahraga sepakbola dengan arena atau lapangan yang lebih kecil. Bisa bermain lapangan indoor ataupun outdoor, siang ataupun malam hari.

Menurut Sahda Halim (2009, hlm. 5) mengatakan bahwa “Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang setelah berolahraga. Selain menjaga dan meningkatkan kesehatan, olahraga juga memberikan kesenangan dan salah satu cara untuk mereduksi kejenuhan. Maka dari itu disarankan setiap orang untuk melakukan olahraga dengan teratur dan terstruktur dengan baik. Olahraga menjadi salah satu alat pemersatu bangsa (Irawan, R. 2019).

Futsal adalah olahraga dalam ruangan intensitas tinggi di mana sprint pendek dan perubahan arah alternatif dengan jangka waktu istirahat yang singkat untuk permainan yang agak lama. Futsal dimainkan 5 lawan 5 termasuk kiper di lapangan indoor berukuran 40 x 20 m, serta waktu bermain adalah 2 x 20 menit dengan istirahat antara pergantian jam dan permainan dihentikan saat bola keluar dari lapangan. Oleh karena itu, waktu yang dilakukan untuk bermain futsal sekitar 75-85% Lebih lama dari 40 menit (Väkäkoitti, 2017). Futsal menjadi olahraga yang sangat dikehendaki dan disukai baik untuk dimainkan maupun untuk ditonton (Fauzal & Alnedral, 2019).

Maidarman (2011:20) mengemukakan macam-macam teknik dalam olahraga yaitu: (a) teknik dasar ialah proses gerak fondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah, (b) teknik menengah ialah proses gerak dengan taraf kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan teknik dasar, (c) teknik tinggi ialah proses gerak dengan taraf kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan teknik dasar, intensitas gerak, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Beberapa teknik dasar futsal yang harus dikuasai seorang pemain adalah “*Ball reception* (penerimaan bola),

*dribbling and ball control* (menggiring dan mengontrol bola), *passing* (mengoper bola), *shooting, feints and trick* (trik dan gerak tipuan), *goal keeping technique* (teknik penjaga gawang)” (Hermans & Engler, 2011.23-41). Selain itu federasi sepak bola dan futsal dunia FIFA, 2012.3) juga mengemukakan bahwa “Teknik dasar futsal meliputi *passing, control, running with the ball, dribbling past opponets, dan shooting*”. “Pemain diperlukan menguasai teknik dasar bermain futsal seperti a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan, e) teknik dasar menembak bola (*shooting*)” (Lhaksana, 2011. 5).

*Passing control* merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang dianggap mudah tetapi pada dasarnya sulit dan banyak kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuan utama passing control adalah untuk memberikan umpan-umpan pendek maupun jauh kepada teman mainnya (satu tim). Keterampilan passing control mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain karena hampir 80% permainan futsal, baik dalam melakukan penyerangan maupun pertahanan menggunakan teknik passing control. Kegagalan dalam melakukan penyerangan dan pertahanan sebagian besar akibat gagalnya melakukan passing control sehingga bola mudah diambil oleh lawan karena bola hasil passing control nya tidak tepat diberikan kepada teman seregunya.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan dan wawancara kepada guru ekstrakurikuler futsal di SMA 8 Rejang Lebong pada tahun ajaran 2023/2024. Yang mana dalam latihan di SMA 8 Rejang Lebong menunjukkan banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan passing secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam passing, antara lain: passing tidak sampai kepada teman, passing yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, passing yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, passing yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga siswa mengalami kebosanan dalam latihan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam masalah tersebut dengan judul “Pengaruh variasi latihan passing control terhadap peningkatan kemampuan passing control dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Rejang Lebong”

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) menurut Dwiyoogo (2010: 45) bahwa metode eksperimen semu adalah metode penelitian yang mengingat tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diberikan pengontrolan secara penuh dan untuk mengetahui variabel mana yang mungkin tidak sepenuhnya dikontrol dan dikendalikan.

Metode eksperimen dengan sampel yang tidak di pisahkan maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang di ukur dua kali, pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan (*treatment*), yang pada akhirnya di tutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Rejang Lebong sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total Sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Mengumpan dan Mengontrol Bola (*Passing-Controlling*). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut : Studi Lapangan (*field research*) dan teknik tes, Teknik tes dalam penelitian ini berupa tes keterampilan *passing control*. Tes ini digunakan untuk memperoleh data mengenai keterampilan *passing control* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong sebelum dan sesudah mengikuti latihan variasi latihan. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah Uji-t, namun sebelum melakukan uji-t ada uji prayarat yang dilakukan, yaitu : Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

## HASIL

### a. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal bulan Juli sampai 4 Agustus 2024. *Pretest* diambil pada tanggal 2 Juli 2024 dan *posttest* pada tanggal 4 Agustus 2024. *Treatment* dilakukan 16 kali dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu pagi. Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan passing pemian futsal Ekstrakurikuler di SMAN 8 Rejang Lebong disajikan pada tabel berikut:

*Tabel 4 1 Data Hasil Penelitian Pretest dan Posttest*

No.	Nama	Pretest	Posttest
1.	Radit	12	15
2.	Zikri	14	11
3.	Dioba	10	15
4.	Revo	10	12
5.	Yoga	8	11
6.	Sigit	11	15
7.	Zibran	12	15
8.	Riski	11	14
9.	Ega	11	13
10.	Ajik	10	13
11.	Fahri	8	9
12.	Aldo	8	10
13.	Aby	13	13
14.	Izan	8	10
15.	Aziz	11	11

Hasil analisis statistik deskriptif pretest dan posttest kemampuan keterampilan *passing* pemain futsal Ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong, disajikan pada tabel di bawah ini:

#### a. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Passing Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

*Tabel 4 2 Deskripsi Tingkat Kemampuan Passing Pretest*

		<i>Pretest</i>
<i>N</i>	Valid	15
	Missing	0
<i>Mean</i>		10.47

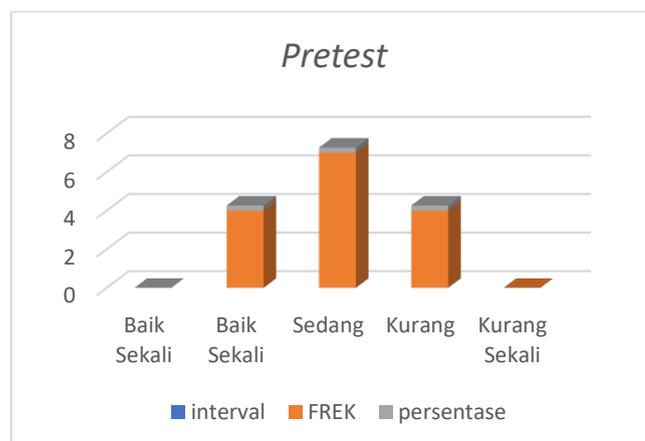
<i>Median</i>	11.00
<i>Mode</i>	8 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1.885
<i>Variance</i>	3.552
<i>Minimum</i>	8
<i>Maximum</i>	14
<i>Sum</i>	157

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *passing* pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 8 Rejang Lebong *pretest* dengan rerata sebesar 10,45, nilai tengah 11, nilai sering muncul 8 dan simpangan baku 1,88, skor tertinggi sebesar 14 dan skor terendah sebesar 8. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Pretest Kemampuan Passing Control

<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Ket</b>
>15	0	0	Baik Sekali
12-14	4	26,6	Baik
9-11	7	46,6	Sedang
6-8	4	26,6	Kurang
<5	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, hasil *pretest* kemampuan *passing control* siswa pada permainan ekstrakurikuler futsal di SMAN 8 Rejang Lebong dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



#### b. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Passing Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan

dalam bentuk tabel sebagai berikut:

*Tabel 4 4 Deskripsi Tingkat Kemampuan Passing Posttest*

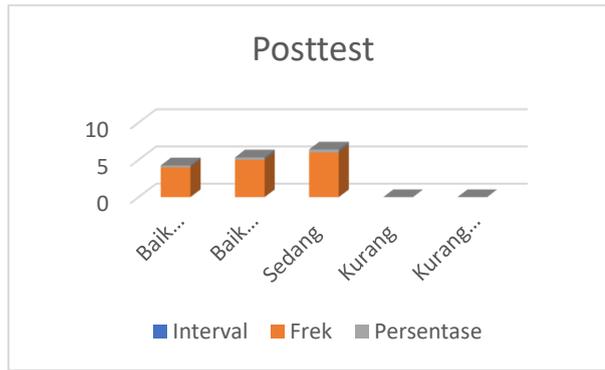
		<i>Posttest</i>
N	Valid	15
	Missing	0
Mean		12.47
Median		13.00
Mode		15
Std. Deviation		2.066
Variance		4.267
Minimum		9
Maximum		15
Sum		187

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *passing* pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 8 Rejang Lebong *pretest* dengan rerata sebesar 12,47, nilai tengah 13, nilai sering muncul 15 dan simpangan baku 2,06, skor tertinggi sebesar 15 dan skor terendah sebesar 9. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut :

*Tabel 4 5 Distribusi Frekuensi Posttest Kemampuan Passing Control*

<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
>15	4	26,6
12-14	5	33,3
9-11	6	40
6-8	0	0
<5	0	0
Jumlah	15	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, hasil *posttest* kemampuan *passing control* siswa pada permainan ekstrakurikuler futsal di SMAN 8 Rejang Lebong dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



### 1. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

#### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Z. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 4 6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.75525146
Most Extreme Differences	Absolute	.102
	Positive	.102
	Negative	-.093
Test Statistic		.102
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Dari tabel di atas harga Asymp. Sig dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang

berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4 7 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Variabel			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.521	1	28	.477

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 8 Rejang Lebong”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka variasi latihan *passing* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal ekstrakurikuler. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung  $> t$  tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig  $< 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada sebagai berikut :

Tabel 4 8 Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	10,47	6,57	2,09	0,000	2,05	27,96%
<i>Posttest</i>	12,47					

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,574 dan t tabel 2,09 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 6,574  $>$  ttabel 2,09, dan nilai

signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Terdapat pengaruh Variasi latihan *passing control* berpengaruh terhadap keterampilan *passing control* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong”, diterima. Artinya Variasi latihan *passing control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing control* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan variasi latihan *passing control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing control* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong.

Latihan merupakan sarana untuk meningkatkan dan memperbaiki tingkat kemampuan bermain futsal bagi peserta ekstrakurikuler. Dengan melakukan latihan yang terprogram dan teratur maka siswa akan mampu mengetahui kebutuhan dan kekurangan masing-masing sehingga latihan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuannya. Proses latihan dapat dilakukan dengan bimbingan pelatih maupun berlatih sendiri. Akan tetapi, dengan intruksi pelatih maka siswa akan mengetahui kebutuhan yang harus dipenuhi sehingga latihan dapat terprogram dengan baik.

Kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler tidak lepas dari peran serta pelatih atau guru dalam memimpin siswanya untuk dapat mengikuti kegiatan latihan dengan baik. Perbedaan kebutuhan masing-masing siswa dan kesamaan tujuan bersama menjadi alasan bagi pelatih untuk dapat menyeimbangkan kemampuan bermain secara kolektif. Dengan adanya perbedaan kebutuhan tersebut menuntut pelatih untuk dapat memberikan latihan yang mampu memfasilitasi siswa dalam meningkatkan kemampuannya tanpa mengorbankan siswa lain. Kegiatan latihan yang monoton akan membuat siswa merasa jenuh sehingga perlu adanya pengemasan latihan menjadi suasana yang menyenangkan yang berorientasi pada tercapainya tujuan bersama. Beberapa bentuk latihan yang digemari oleh pelatih untuk menyampaikan materi ajarnya. Akan tetapi, penyampaian tersebut belum tentu dapat memberikan suasana yang menyenangkan yang mampu mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan teknik dasarnya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Variasi latihan passing control berpengaruh terhadap keterampilan passing control dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan supaya kemampuan passing control pemain, (2) pemberian treatment variasi latihan passing control sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan passing control terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh variasi latihan passing control terhadap kemampuan passing control siswa dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing control dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong, hal ini dibuktikan dengan t hitung  $6,574 > t_{tabel} 2,09$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kemampuan passing control siswa mengalami peningkatan setelah melakukan treatment variasi latihan passing control dengan ditunjukkan oleh nilai post-test lebih besar dari pada nilai pre-test. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata post-test sebesar 12,47, lebih baik dari pada nilai rata-rata pre-test sebesar 10,47. Adanya peningkatan kemampuan passing control karena metode variasi latihan passing control, sehingga kemampuan dalam melakukan passing control siswa meningkat. Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa siswa yang kemampuan passing control meningkat drastis, bahkan ada yang menurun kemampuannya. Hal ini disebabkan jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu, artinya peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa di luar jadwal latihan/treatment yang diberikan peneliti. Dimungkinkan bagi anak yang meningkat drastis kemampuannya karena siswa tersebut juga tetap latihan di luar jadwal latihan/treatment yang diberikan peneliti. Sedangkan bagi siswa yang kemampuannya justru menurun dimungkinkan siswa tersebut tidak mengikuti latihan secara serius, dan juga ada anak yang sakit pada saat pengambilan data posttest sehingga kemampuannya tidak maksimal.

Ada siswa yang tidak aktif mengikuti proses latihan selama penelitian ini berlangsung diakibatkan beberapa faktor yaitu diantaranya :

1. Kesadaran akan pentingnya latihan masih rendah, dia hanya menganggap

sebuah permainan futsal hanya game dan pertandingan saja.

2. Ada beberapa anak mereka sedang sakit karena terkendala cuaca.
3. Karena sistem latihan selama ini masih memiliki momok yang membosankan membuat mereka menjadi malas untuk diajak berlatih teknik-teknik dasar seperti passing control.
4. Adapun sebagian dari mereka sudah menganggap remeh dengan kemampuan yang mereka anggap sudah bisa bermain disaat pertandingan, sehingga membuat mereka merasa tidak perlu untuk terus berlatih secara berulang-ulang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan variasi latihan passing control terhadap kemampuan passing control pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Rejang Lebong, dengan nilai  $t$  hitung  $6,574 > t_{tabel} 2,09$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 37,69%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisuyanto, Biasworo Aka. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Surabaya: Grafindo.
- Aji, Sukma (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: ILMU
- Andang Rohendi (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Research Physical Education and Sports* p-ISSN: 2654-5233 Vol. 2, No. 1 Januari 2020, pp. 32-43
- Andi Suhendro. (2020). Dasar-dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Annu, Singh dan Mishra Sunita. (2013). Impact of Extracurricular Activities on Students in Private School of Lucknow District. *International Journal of Humanities and Social Science Invention* ISS, Volume 2, Issue 6, Page 92.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bailey, R. (2021). *Jean Piaget*. London-New York: Bloomsbury Publishing Plc.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*.

Semarang : Bahasa Prise

- Barlian, Eri (2016). *Metode Penelitian Kuliitatif & Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press
- Bilglisoy Filiz.M, Sibel Cubuku Sirat (2019). Effect Of Physical Therapy On Pain, Functional Status, Sagittal Spinal Alignment, And Spinal Mobility In Chronic Non Specific Low Back Pain, *Eurasian J Med*. Feb;51(1):22-26
- Catur Rizal, A. Y. (2020). Pengaruh Latihan Passing Dengan Metode 3 Vs 3 Terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.33365/v1i1.635>
- Clarke, D. (2006). Soccer Drill To Get Players Passing And Moving. Tersedia di: [https://d3rky6w6tyyf68.cloudfront.net/AcuCustom/Sitename/DAM/014/soccer\\_drill\\_image63.gif](https://d3rky6w6tyyf68.cloudfront.net/AcuCustom/Sitename/DAM/014/soccer_drill_image63.gif) (diakses: 26 april 2023).
- Djemari, Mardapi. 2020. *Pengukuran Penilaian & Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Analysis of the passing distance of professional futsal players in the Indonesia Pro Futsal League. *Sport TK*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.6018/sportk.519451>
- Dwiyogo, D. W. (2013). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. Malang: Raja Grafindo Persada-Rajawali Pers.
- Fauzal, R., & Alnedral. (2019). Kondisi fisik gama muda soccer school kabupaten pasaman. *Jurnal Patriot*, 1(1), 301–307.
- Ghozali, Imam. 2001. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Peneliti Universitas Diponegoro.
- Halim Sahda. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta: PT Buku Kita.
- Halim Sahda. 2022. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta: PT Buku Kita.
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hermans, V., & Engler, R. (2011). *Futsal. Technique-Tactics-Training*, Meyer & Meyer Sport, UK.
- Idris, F., Dimiyati, A., Studi, P., Jasmani, P., Singaperbangsa, U., Ronggowaluyo,
- Irawan, R. (2019). *Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing*

- Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 438-451.
- J. H. S., & Barat, J. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi Development of Training Model Passing and Movement Without The Ball Futsal in High School Extracurricular. *Jurnal Coaching Education Sports*, 1(2), 75–84.
- J.Moleong, Lexy.2014. Metode Penelitian Kualitatif , Edisi Revisi. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Jaya, Asmar. 2018. Futsal : Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan. Yogyakarta : Pustaka Timur
- Lhaksana, Justinus, 2011. Futsal: Taktik Dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Maidarman (2011). Ilmu Melatih Lanjutan. Padang : FIK UNP
- MARINO (2020). Dasar – Dasar Sepak Bola. Bandung : Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Martens, R. dkk. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Intentry-2. En R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*, (pp. 127-140). Champaing, Illinois: Human Kinetics
- Mulyono, Muhammad Asriady. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: PT Laskar Aksara.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 11, 76-80  
[https://www.researchgate.net/publication/320190581\\_Physical\\_and\\_physiological\\_demands\\_of\\_futsal](https://www.researchgate.net/publication/320190581_Physical_and_physiological_demands_of_futsal)
- Oktavia, R. D. P., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing pada Permainan Futsal. IKIP Budi Utomo Malang: *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Rekreasi*, 1 (1), 30-41.
- Rezaimanesh, N., Farsani, P. A., & Saidian, S. (2012). The effect of a week plyometric training period on lower body muscle EMG changes in futsal players. *Procedia Social and Behavior Science*. 3138-3142.
- Serrano, E., & Powell, A. (2013). *Healthy Eating for Children Ages 2 to 5 Years Old: A Guide for Parents and Caregivers*. Virginia Cooperative Extension, Virginia Tech,

Publication 348-150

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana F, Purwanto H. *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*.  
*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2016, 5(2), 65-66.
- Sukadiyanto. 2020. *Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto., & Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung.
- Väkäkoitti, V. (2017). *Physical Performance of Finnish Futsal Players, Analysis of Intensity and Fatigue in Official.*”. *Science of Sports Coaching and Fitness Testing Spring*.