

The Effect of Variation Training on Improving Passing Ability in the UKM Futsal Games for Girls UNIMUDA Sorong

Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing dalam Permainan UKM Futsal Puteri UNIMUDA Sorong

Persila Mesalina Rumaropen¹, Harmaman², Saiful Anwar³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Persila Mesalina Rumaropen

✉ persilarumaropen51@gmail.com

History:

Submitted: 16-12-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

Variation Exercise; Passing; Futsal.

Kata Kunci:

Latihan Variasi; Passing; Futsal.

How to Cite:

Mesalina Rumaropen, P., Harmaman., & Anwar, S. (2025). The Effect of Variation Training on Improving Passing Ability in the UKM Futsal Games for Girls UNIMUDA Sorong. *JURNAL MUARA OLAHRAGA*, 7(1), 300–311.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2645>

Abstract

This research aims to determine the effect of triangle training on passing in UKM Futsal UNIMUDA Sorong futsal players. The method used is experimental. The results of research and hypothesis testing prove that the average difference in futsal passing ability scores for students before being given constant passing training was 7.2, whereas after being given constant passing training the passing ability score was 9.6, resulting in an increase. Based on the results of hypothesis testing, it proves that the average difference in the value of students' futsal passing ability before being given the changed passing training was 7.8, whereas after being given the changing passing training the value of the students' futsal passing ability was 9.8, resulting in an increase. From the calculated t statistic for training and passing, it remains = 21.81 using a significance level of 5% from $d.b = (N-1) = 15 - 1 = 14$, the table value = 2.262. From the statistical calculations, t_{count} for passing practice changes = 15 using a significance level of 5% from $d.b = (N-1) = 15 - 1 = 14$, the table value = 2.262. This means that the calculated t value is greater than t table or $15 > 2.262$ or the increase between pre-test and post-test is 15 with a mean deviation of 2 with a percentage increase of 25.64%

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan triangle terhadap *passing* pada pemain futsal UKM Futsal UNIMUDA Sorong. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Hasil penelitian dan uji hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *passing* tetap adalah 7,2 sedangkan setelah diberikan latihan *passing* tetap nilai kemampuan *passing* adalah 9,6 sehingga terjadi peningkatan. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* berubah adalah 7,8 sedangkan setelah diberikan latihan *passing* berubah nilai kemampuan *passing* futsal siswa adalah 9,8



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license



<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2645>

sehingga terjadi peningkatan. Dari perhitungan statistic t hitung untuk latihan dan *Passing* tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5 % dari d.b = $(N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai tabel = 2,262. Dari perhitungan statisik thitung untuk latihan *passing* berubah = 15 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b= $(N-1)=15-1=14$ diperoleh nilai tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $15 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 15 dengan mean deviasise banyak 2 dengan peningkatan presentase sebesar 25,64 %.

A. Pendahuluan

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang semakin populer di kalangan Mahasiswa di seluruh dunia. Futsal memiliki beberapa perbedaan signifikan dengan sepak bola, salah satunya adalah lapangan yang lebih kecil dan tim yang lebih kecil. Salah satu aspek kunci dalam permainan futsal adalah kemampuan dalam *passing*, karena *passing* yang baik dapat menghasilkan peluang dan menciptakan strategi permainan yang efektif. Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan futsal adalah hal yang penting.

Di sisi lain, mahasiswa seringkali menghadapi masalah ketika bermain futsal, terutama dalam hal teknik *passing* yang efektif. Banyak siswa belum memiliki pengalaman bermain futsal secara terstruktur atau mendapatkan pelatihan yang memadai dalam aspek-aspek teknis permainan, termasuk teknik *passing*. Sebagian besar waktu permainan futsal yang mereka mainkan bersifat informal dan tanpa arahan yang jelas. Selain itu, di era modern, olahraga semakin diakui sebagai bagian penting dari pendidikan siswa, karena dapat mengembangkan berbagai keterampilan fisik, sosial, dan mental. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan pelatihan terstruktur yang memungkinkan siswa SMA untuk meningkatkan kemampuan bermain futsal, khususnya dalam hal teknik *passing*.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh positif dari latihan terstruktur terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada UKM Futsal UNIMUDA Sorong. Dengan adanya latihan terstruktur yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, diharapkan siswa dapat mengembangkan teknik *passing* yang lebih baik, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas permainan futsal mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pelatihan terstruktur dalam olahraga, khususnya dalam konteks futsal, serta memberikan panduan praktis bagi sekolah dan pelatih olahraga dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain futsal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kurikulum olahraga pada UKM Futsal UNIMUDA Sorong untuk memastikan bahwa olahraga tidak hanya menjadi kegiatan fisik, tetapi juga merupakan bagian integral dari Mahasiswa.

Dalam abad serba modern pada saat ini, laju perkembangan teknologi sangat

pesat, keadaan seperti ini jelas berpengaruh terhadap pola kehidupan manusia baik dalam sosial budaya, politik termasuk perkembangan olahraga pada umumnya dan futsal pada khususnya. Cabang olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang telah memasyarakat, baik secara internasional, regional nasional, maupun daerah-daerah, bahkan mulai tingkat desa sampai ke tingkat daerah. Olahraga futsal ini bukan merupakan suatu cabang olahraga yang asing. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orangtua sekalipun, baik pria maupun wanita. Perkembangan ini dikarenakan permainan futsal mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya. Menurut Nosa, (2019:28) "Futsal pula merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari sepak bola dan dapat dilakukan diruangan yang relatif lebih kecil sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding sepak bola karena olahraga ini mudah untuk dimainkan".

Menurut Kurniawan. F, (2012: 141), futsal diciptakan Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian diseluruh permainan ini dapat dilihat dengan gaya terkenal didunia diperlihatkan pemain-pemain diluar ruangan. Pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya mengembangkan bakat di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan federation international de football association diseluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika tengah dan Amerika utara serta Afrika, Asia dan Oseania. Menurut Kuncoro. R, (2016: 15), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan mencoba melewati lawan karena pemain selalu berangkat dengan falsafa 100% ball possessio.

Menurut Lhaksana. J, (2011 : 13) permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah lama waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan, yang membedakan dalam permainan ini ialah

ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola futsal. Perbedaan antara futsal dan sepakbola low of the game saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepak bolak relative sama, yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan perbandingan atau permainan yang disesuaikan.

Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan pada suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan penjaga gawang.

Menurut Lhaksana. J, (2012: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan disetiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang di inginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal kualitas mengumpan: 1). Keras, 2). Akurat dan 3). Mendatar.

Menurut Lhaksana, J, (2012: 31) teknik dasar dalam kemampuan control (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (sole). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Sementara menurut Lhaksana. J, (2012: 33) teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dalam permainan futsal telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki. Akan tetapi telapak kaki dengan alas permukaan lapangan

yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya di kuasai yang perlu diketahui dengan teknik menggiring bola.

B. Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experimental) dengan pendekatan pretes-posttest. Menurut Sugiyono (2007: 64) Desain penelitian yang digunakan adalah “One-Group Pretest-Posttest Desain”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan pretest. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan triangle terhadap *passing* pada pemain futsal UKM Futsal UNIMUDA Sorong, dengan analisis deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Analisis deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah di pahami.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan latihan *Passing* tetap berpengaruh terhadap kemampuan *passing*. Hal ini dapat di buktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata pre-test dan post-test, yaitu dari 7,2 menjadi 9,6. Latihan *passing* tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat dengan arah *passing* namun posisi selalu beradapada posisi awal. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Menurut (Danny Mielke 2007:20). *Passing* variasi posisi tetap memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetakgol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi atau posisi yang menguntungkan. (Endri Wiranto, Bertika Kusuma Prastiwi, Donny Anhar Fahmi.2021). Menyatakan bahwa Ada pengaruh latihan *passing* segitiga terhadap kemampuan teknik *passing*. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemainnya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan

yang selalu berada tetap di posisinya.

Penelitian menunjukkan latihan *Passing* berubah berpengaruh terhadap kemampuan *passing*. Hal ini dapat di buktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata pre-test dan post-test, yaitu dari 7,8 menjadi 9,8. Latihan *passing* berubah adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian pemain. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing* dan ball feeling. Kendalanya model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah. *Passing* variasi posisi berubah memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah. (Rizal Zuhendra, Hastria Effendi. 2021) Menyatakan adanya Pengaruh latihan *passing* diamond terhadap kemampuan *Passing*. Sehingga dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *passing* bola yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil analisis bahwa latihan *Passing* tetap lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* futsal karena latihan *Passing* tetap mempunyai t hitung lebih besar dari latihan *Passing* berubah t hitung yaitu 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% $d.b = (N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai t tabel = 2,262 di dibandingkan dengan latihan *Passing* berubah yang hanya mempunyai t hitung sebesar 15. Dengan taraf signifikan 5% dari $d.b = (N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh t tabel = 2,2. Hal ini di sebabkan karena bentuk latihannya dilakukan dengan *passing* kepada temannya secara berhadapan dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga ketepatan dalam melakukan *passing* meningkat. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengoper bola kepada rekannya. Keuntungan dari latihan *passing* tetap ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya.

Hal ini di sebabkan karena bentuk latihannya dilakukan dengan *passing* kepada temannya secara berhadapan dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga ketepatan dalam melakukan *passing* meningkat. Latihan ini juga untuk menunjang

kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengoper bola kepada rekannya. Keuntungan dari latihan *passing* tetap ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya. Menurut (Hendrajid Kumala Seta 2015:35) mengemukakan bahwa, latihan *passing* berpasangan arah tetap adalah latihan *passing* dengan teknik push pass, bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak, yaitu 6-5meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Sebab latihan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan latihan *passing* bervariasi telah memberikan peningkatan terhadap kemampuan *passing*. (Muhammad Khoirul huda, et al.2021) Menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* tetap adalah 7,2 sedangkan setelah diberikan latihan *Passing* tetap nilai kemampuan *passing* adalah 9,6 sehingga terjadi peningkatan. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *passing* futsal pada siswa sebelum diberikan latihan *Passing* berubah adalah 7,8 sedangkan setelah diberikan latihan *Passing* berubah nilai kemampuan *passing* futsal siswa adalah 9,8 sehingga terjadi peningkatan.

Dari perhitungan statistic t hitung untuk latihan dan *Passing* tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai t tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $21,81 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 24 dengan mean deviasi sebanyak 2,4. Dengan peningkatan presentase sebesar 33,33%. Dari perhitungan statistik t hitung untuk latihan *Passing* berubah = 15 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai t tabel = 2,262. Hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $15 > 2,262$ atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 15 dengan mean deviasi sebanyak 2 dengan peningkatan presentase sebesar 25,64%

Hasil perhitungan uji t, dimana t hitung untuk latihan *Passing* tetap = 21,81

diperoleh t tabel = 2,262, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $21,81 > 2,262$. Pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $15 - 1 = 14$ atau peningkatan antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) 24 sedangkan hasil perhitungan uji t , dimana t hitung untuk latihan *Passing* berubah = 15 diperoleh t tabel = 2,262, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $15 > 2,262$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $15 - 1 = 14$ atau peningkatan antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah 15. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal UKM Futsal Unimda Sorong.

Berdasarkan hasil analisis bahwa latihan *Passing* tetap lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* futsal karena latihan *Passing* tetap mempunyai t hitung lebih besar dari latihan *Passing* berubah t hitung yaitu 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% d.b = $(N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh nilai t tabel = 2,262 dibandingkan dengan latihan *Passing* berubah yang hanya mempunyai t hitung sebesar 10. Dengan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-1) = 15 - 1 = 14$ diperoleh t tabel = 2,262.

Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Passing* tetap dan latihan *Passing* berubah, adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *Passing* tetap dan latihan *Passing* berubah dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* futsal.

2. Pembahasan

Penelitian menunjukkan latihan *Passing* berubah berpengaruh terhadap kemampuan *passing*. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata pre-test dan post-test, yaitu dari 7,8 menjadi 9,8. Latihan *passing* berubah adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian pemain. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing* dan ball feeling. Kendalanya model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang

berubah-ubah. *Passing* variasi posisi berubah memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah. (Rizal Zuhendra, Hastria Effendi. 2021) Menyatakan adanya Pengaruh latihan *passing* diamond terhadap kemampuan *Passing*. Sehingga dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *passing* bola yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil analisis bahwa latihan *Passing* tetap lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* futsal. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal UKM Futsal UNIMUDA Sorong. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti terhadap latihan *Passing* tetap dengan latihan *Passing* berubah terhadap kemampuan *passing* permainan futsal UKM Futsal UNIMUDA Sorong.

D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *passing* tetap dan latihan *passing* berubah. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok latihan *passing* tetap, menunjukkan hasil analisis data secara statistik diperoleh hasil t hitung untuk latihan *passing* tetap = 21,81 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N – 1) = 15 – 1 = 14 diperoleh nilai t tabel = 2,262 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau 21,81 > 2,262 atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 24 dengan mean deviasi 2,4 dengan peningkatan presentase sebesar 33,33 %.

Dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *passing* berubah, menunjukkan hasil analisis data secara statistik diperoleh hasil t hitung untuk latihan *passing* berubah = 15 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N – 1) = 15 – 1 = 14 diperoleh nilai t tabel = 2,262 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau 15 > 2,262 atau peningkatan antara pre-test dan post-test adalah 15 dengan mean deviasi 2. dengan peningkatan presentase sebesar 25,64 %.

Dengan demikian latihan terstruktur *passing* berpengaruh lebih baik terhadap kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada UKM Futsal Puteri UNIMUDA Sorong.

Daftar Pustaka

- Agus Susworo D. M, Saryono, & Yudanto. (2009). "Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal." *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol. 11. No. 2. Hlm. 144- 156.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chan. D. (2013). *Pengaruh latihan Variasi Passing Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 14 Kota Jambi*. Skripsi Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Tidak diterbitkan
- Danny Mielke. (2007). "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya.
- Didik Hariyanto. (2017). *Jp.Jok(Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*. Vol. 1 No. 1.
- Galih Beekp. (2016). *Pengertian Futsal, Teknik Dasar Futsal, dan Skill*. [Online]. Tersedia:ahttp://pengertian futsalteknikmaindanskil.blogspot.co.id/2016/09/a.html[2 Januari 2024]
- Huda, M. K., et al (2021). *Perbedaan Pengaruh latihan passing Menggunakan Target Dan Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Putra Mojosongo Club Tahun 2020*. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 24-34.
- Idris K.S Addy (2015). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun*. Pada Skripsi: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan
- Kresna Ardi, P. 2015. "Pengaruh Latihan *Passing* Receiving Posisi Tetap Dan Berpindah Terhadap Ketepatan Ground *Passing* Pemain Ssb Apacinti Ku13 Tahun 2015". Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang ekstrakurikuler.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Michael Octavianus. (2014). *Teknik Mengumpan (passing) Pola Latihan Push pass & 1-2 combination pass*. pada tanggal 06 Desember 2023, jam 23.00 WIT.
- Muhammad Iqram. (2018) *Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Teknik Passing-Stopping Bermain Futsal Pada Siswa SMP Negeri Model Terpadu Madani*. *Tadulako Journal Sport Sciences And*
- Physical Education.[Online]. Tersedia: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index> [diakses 3 Januari 2024]
-

Mulyono, M. A. 2014. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Niaga Swadaya.

Nanang Indardi. (2014). Journal Of Sport Sciences and Fitnes. Vol. 3 No. 2.

Nurhasan. (2006). Tes dan Pengukuran. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia
TerbukaScheuneman, T. 2005. Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih. Malang: Dioma

Seta, Hendrajid Kumala. 2015. "Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap Dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short *Passing* SSB U-12 Di Kota Rembang".

Sugiyono. (2010). Metode penelitian pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.

Wahyu Nugroho. (2011). Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan Berbah Terhadap Hasil Akurasi Short *Passing* Siswa Ku-14 Ssb Apacinti Tahun 2015. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Wakidi Danu Iksan. (2014). Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Vol. 1 No. 1.

Wiranto, E., Prastiwi, B. K., & Fahmi, D. A. (2021). Pengaruh latihan *passing* segitiga dan *passing* zig-zag untuk meningkatkan teknik *passing* pada and Sports (JPAS), 2(2), 189-194. ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal. Journal of Physical Activity

Zulhendra,R., & Effendi,H. (2021). Pengaruh latihan *passing* diamond terhadap kemampuan *passing* dan control atlet club dilaraf fc padang panjang. JURNAL STAMINA,4(1), 9-19.