

PENGARUH LATIHAN TRIANGEL TERHADAP KETEPATAN PASSING EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK MUHAMMADIYAH 2 KUNINGAN

Adia Hidayat Nugraha¹, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²

^{1, 2}Universitas Muhammadiyah Kuningan, Jl. R. A. Moertasih Soepomo, Kuningan, Jawa Barat, Indonesia
Email: nugrahaadiahidayat@gmail.com

Article History

Received: 16-11-2024

Revision: 24-11-2024

Accepted: 26-11-2024

Published: 27-11-2024

Abstract. The Effect of Triangel Training on the Accuracy of Passing in Futsal Players of SMK Muhammadiyah 2 Kuningan, Physical Education and Recreation Study Program (PJKR). This study aims to determine the influence of the triangle training method on the accuracy of passing in futsal players of Smk Muhammadiyah 2 Kuningan. The subject of this study is students who were selected to participate in futsal at SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. The population in this study is all futsal players of SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. The sampling technique used is total sampling, which amounts to 20 Orang. The research method that the author uses to test the correctness of the hypothesis that has been proposed is the experimental method. The instrument used in this study is the passing accuracy test. The data analysis used is a quantitative descriptive test and a t-test. The results of this study showed that the triangel training method on the accuracy of the pass in extracurricular futsal players of SMK Muhammadiyah 2 Kuningan was 30.45%" at a significance level of $0.000 < 0.05$. With the results of the evaluation of normality test data, homogeneity test, hypothesis test and the results of the final test or t were calculated as $6,430 > 2.09$. In addition, the success in increasing the influence of triangel exercises is also supported by methods including providing training time and providing motivation.

Keywords: Triangel Practice, Passing Accuracy, Futsal Extra Curricular

Abstrak. Pengaruh latihan *triangel* terhadap ketepatan passing pada pemain futsal SMK Muhammadiyah 2 Kuningan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *triangle* terhadap ketepatan passing pada pemain futsal Smk Muhammadiyah 2 Kuningan. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang terpilih mengikuti futsal SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling, yang berjumlah 20 Orang. Metode penelitian yang penulis gunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah diajukan adalah metode eksperimen. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes ketepatan *passing*. Adapun analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif kuantitatif dan *uji-t*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan triangel terhadap ketepatan umpan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kuningan sebesar 30,45%" pada taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan hasil evaluasi data uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dan hasil uji akhir atau t terhitung sebesar $6,430 > 2,09$. Selain itu keberhasilan dalam peningkatan pengaruh latihan *triangel* ini juga di dukung dengan metode diantaranya pemberian waktu latihan dan pemberian motivasi.

Kata Kunci: Latihan Triangel, Ketepatan Passing, Ekstra Kurikuler Futsal

How to Cite: Nugraha, A. H & Dwi, D. R. A. S. (2024). Pengaruh Latihan Triangel Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (6), 7222-7227. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i6.2167>

PENDAHULUAN

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapang dan bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapang rumput (Lhaksana, 2011). Menurut (Rakasiwi & Dewi, 2013), futsal adalah salah satu olahraga yang sangat populer akhir-akhir ini. Olahraga ini dengan cepat berkembang dan digemari di Indonesia karena lapangan futsal yang tidak membutuhkan lahan terlalu luas. futsal adalah olahraga yang terdiri dari durasi pendek yang memiliki intensitas tinggi maximal hingga sub-maximal dalam periode kerjanya, secara acak dan bergantian (Degramac et al., 2015; Abdoellah, 1981).

Futsal adalah permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan dan berlangsung sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan (Lhaksana, 2011). Permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil dan di mainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepak bola dapat di sebut futsal (Halim & Indriarsa, 2013). Passing sangat penting dalam game yang serba cepat ini untuk membentuk awal serangan, jadi akurasi karenanya penting. Melewati lawan adalah teknik untuk menyerang dan karena itu sangat sering dilakukan di setiap sesi pelatihan passing. Untuk passing yang benar (tidak hanya secara teknis tetapi juga pada waktu yang tepat dan untuk pemain yang tepat), gerakan rekan setim sama pentingnya dengan pembawa bola (Hermans, 2009; Irianto, 2022). Passing merupakan gerakan mengumpan bola kepada teman dalam permainan futsal. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yg meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir disepanjang permainan futsal menggunakan passing (Lhaksana, 2011).

Dari uraian sebelumnya menunjukkan bahwa futsal merupakan olahraga yang menuntut kecepatan dan ketepatan yang tinggi, serta sangat mengandalkan kemampuan pemain dalam melakukan passing. SMK Muhammadiyah 2 Kuningan, sebagai salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler futsal, memiliki potensi untuk meningkatkan prestasi tim. Namun, berdasarkan observasi awal, tim ini masih menghadapi tantangan dalam hal akurasi passing. Hal ini terlihat dari seringnya terjadi kesalahan dalam melakukan passing yang berujung pada kehilangan bola atau kesulitan dalam membangun serangan yang efektif.

Latihan *triangle* merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi passing karena latihan ini melibatkan tiga pemain yang membentuk formasi segitiga (Manik & Tarigan, 2022). Setiap pemain akan bergantian melakukan passing ke pemain lainnya. Dengan melakukan berbagai variasi latihan segitiga, pemain dapat mengembangkan kemampuan teknik dan taktik yang diperlukan dalam permainan futsal. Selain latihan teknik, faktor lain seperti kondisi fisik, psikis, dan kualitas peralatan juga perlu diperhatikan untuk mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan segitiga terhadap ketepatan passing pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas latihan futsal di sekolah dan membantu tim ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 2 Kuningan untuk meraih prestasi yang lebih baik.

METODE

Metode penelitian yang penulis gunakan untuk menguji keabsahan hipotesis adalah metode eksperimen. Metode ini sesuai dengan sifat masalah yang akan penulis pelajari yaitu pengaruh. Mengenai pengertian metode eksperimen, Sugiyono (2010) menjelaskan sebagai berikut: Dalam arti luas, eksperimen adalah melakukan kegiatan eksperimen untuk melihat hasilnya. Jadi, metode eksperimen dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh beberapa perlakuan terhadap perlakuan lainnya dalam kondisi yang terkendali. Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa metode penelitian perlu konsisten dengan sikap masalah dan tujuan penelitian, agar dapat memberikan gambaran yang relevan tentang suatu masalah.

Penelitian ini menggunakan *pra-desain (Nondesigns)*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest Posttest Design* yaitu desain penelitian dengan desain terbaik sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena sebanding dengan keadaan sebelum perlakuan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes ketepatan *passing*. Adapun analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif kuantitatif dan *uji-t*. *Uji-t* digunakan untuk melihat pengaruh metode latihan *triangel* terhadap ketepatan umpan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kuningan.

HASIL

Data yang dihasilkan dari penelitian ini berupa data kuantitatif. Data tersebut diolah dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Uji ini merupakan uji prasyarat sebelum melakukan uji-t. Adapun data yang dihasilkan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil perhitungan uji normalitas *pretest* dan *posttest*

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,514	Normal
2	<i>Post test</i>	0,397	Normal

Dari tabel di atas harga Asymp. Sig dari variabel *pretest* sebesar 0,514 dan *posttest* sebesar 0,397. Karena harga Asymp.Sig dari kedua 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 parametris. Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Sminorv*. 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 2. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,898	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar $0,898 > 0,05$. berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Selanjutnya uji hipotesis melalui uji *Independent-sample T-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan kriteria pengambilan keputusan melalui nilai signifikansi apabila nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dan apabila nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 1. Hasil Uji *Independent-sample T-test*

Variabel	t	Sig. (2-tailed)	Taraf Kepercayaan	Keputusan
Ketepatan passing pemain futsal	6,43	0.001	$\alpha = 0,05$	H_a diterima

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan triangel terhadap ketepatan passing pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. Hasil *uji-t* menunjukkan bahwa t hitung sebesar $6,43 > 2,09$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *triangel* terhadap ketepatan umpan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. Sebelum diberikan metode latihan *triangel* terhadap ketepatan umpan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kuningan berada pada rata-rata 8,70 dan pada saat posttest meningkat menjadi 11,35. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *small-sided games* meningkat sebesar 2,650 atau sebesar 30,45 %.

Latihan triangel ini secara hakikatnya banyak memberikan keuntungan dalam permainan futsal (Aditya, 2019; Manik & Tarigan, 2022; Syahfutra et al., 2023). Pemain akan lebih terbiasa untuk melakukan umpan yang tepat dengan adanya banyak halangan dan gangguan termasuk adanya lawan yang bisa memotong umpan. Dengan latihan triangel pemain akan memiliki sentuhan bola yang lebih banyak sehingga pemain akan merasakan dan hapal bagaimana mereka harus menguasai bola dengan memindahkan bola ke teman dengan tepat (Presto et al., 2024). Hal ini dikarenakan bahwa ketepatan umpan akan menjadi faktor dasar dan utama dalam melakukan permainan futsal. Kesalahan umpan akan bisa berakibat fatal saat permainan (Suparjo, 2009). Di sisi lain latihan triangel akan mampu mendorong tingkat kecerdasan dalam bermain dengan mampu mengambil keputusan dengan tepat.

KESIMPULAN

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $6,430 > 2,09$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan triangel terhadap ketepatan umpan pada pemain futsal ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. Temuan dari penelitian ini adalah ketepatan umpan akan menjadi faktor dasar dan utama dalam melakukan permainan futsal. Kesalahan umpan akan bisa berakibat fatal saat permainan.

REFERENSI

- Abdoellah, A. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: P.T. Sastra Husada
 Irianto, D. P. (2002). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
 Effendy, D. (2015). Pengaruh Metode Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.

- Halim, S. R., & Indriarsa, N. (2013). *Minat Siswi Sma Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. 01.*
- Iwan Setiawan. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah.* Yogyakarta: Kickoff (Februari 2004)
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi FUTSAL Modern.* Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Luxbacher, J. (1999). *Sepakbola: Taktikdan Teknik Bermain.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2005). *Statistik Untuk Penelitian Bandung.* CV. ALPABETA.
- Suharso
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta: Erlangga Soedjono.
- (1985). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama.* Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *JURNAL PRESTASI*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.32728>
- Presto, R., Manalu, N., Sukatendel, P., Sihombing, F., & Hamdani, T. (2024). Pengaruh Latihan Passing Triangle Dan Small Side Game Terhadap Akurasi Passing Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(2), 77–82. <https://doi.org/10.35706/joker.v4i2.12319>
- Rakasiwi, P. A., & Dewi, A. R. (2013). *Developing Futsal Test Digital Media In Jogja Fik Futsal By Using Macromedia Flash.*
- Suparjo. (2009). “Efektivitas latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervarias Terhadap Ketepatan Umpan Di SSBMAS Yogyakarta.” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Aditya, G. N. (2019). *Pengaruh Latihan Passing Triangle Terhadap Accuracy Passing Sepakbola Pada Soccer For Friend U-14.*
- Syahfutra, M. R., Martiani, M., & Banat, A. (2023). Pengaruh Latihan Passing Triangle Dan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Club Delapan FC Kabupaten Kepahiang. *Educative Sportive*, 4(2), 90–96. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i02.4211>