

**Pengaruh Latihan *Passing* Statis dan Latihan *Passing* Dinamis
terhadap Kemampuan *Passing Control* pada Permainan Futsal**

Subakti ^{1*}, Lukman ²

^{1 2} Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi: subakti121968@gmail.com

Abstrak: Fokus penelitian ini adalah banyak pemain Futsal Karius FC masih memiliki kekurangan, pada saat penyerang dan bertahan terlihat jelas kalah dalam hal kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Passing Berpasangan Statis Lebih Besar Dari Pada Passing Bergerak Dinamis Terhadap Kemampuan Passing Control Bola Futsal Pada Klub Karius FC. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design (tes awal dan tes akhir). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu keseluruhan pemain futsal Karius FC, yang berjumlah 16 orang pemain. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi bisa dijadikan sampel. Analisa data statistik dengan taraf signifikan 5% untuk hasil tes kecepatan diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,000 dan t-tabel sebesar 1.746, berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $6,000 > 1.746$, maka hasilnya signifikan. Kesimpulan dari hasil data diatas adalah penelitian ini signifikan dilihat dari thitung > ttabel ($6,000 > 1.746$), Ada Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Kemampuan Passing Control Bola Futsal Pada Klub Karius FC Tahun 2025".

Keyword: Latihan *Passing* Statis, Latihan *Passing* Dinamis, Kemampuan *Passing Control*, Permainan Futsal

Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang seluruh dunia pada saat ini. Hal ini disebabkan karna olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Permainan ini bisa dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar. Permainan futsal sejauh ini sangat berkembang pesat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan antar pelajar baik dari kecamatan, hingga nasional. Permainan olahraga futsal di mainkan oleh dua regu atau tim yang masing-masing beranggota lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Hampir semua anak maupun remaja pernah

melakukan olahraga futsal karna futsal mampu mengembangkan bakatnya dalam mencapai perestasi.

Futsal merupakan suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim masing-masing beranggotakan lima orang pemain. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan. Selain kelima pemain inti, dalam futsal juga memiliki pemain cadangan. Istilah futsal dikenal dengan berbagai nama, namun istilah Internasionalnya berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, *foot ball* dan *sala* (Sukirno, 2010:1). Induk organisasi futsal dinaungi oleh organisasi yang juga menaungi sepak bola, baik di tingkat Nasional maupun Internasional. Artinya, futsal Internasional berada di bawah naungan *Federation International de Football Association* (FIFA). Sedangkan secara Nasional, futsal berada dinaungan PSSI. (Sutanto, 2016:136).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa futsal merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dinaungi oleh organisasi dunia FIFA. Olahraga ini berisikan lima pemain inti dan 10 pemain cadangan, berbeda dengan cabang olahraga sepak bola yang menjadi pemain inti 11 dan 12 pemain cadangan. Futsal juga menjadi olahraga dengan intensitas tinggi, semuanya bergerak saling menutupi ruang satu samalain. Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut melakukan operan dan pergerakan.

Passing adalah faktor utama dalam permainan futsal, karena 90% permainan futsal di isi oleh passing. "Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain" Lhaksana (Noviada, 2014:4). "Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki" Kurniawan (Noviada, 2014:5). Untuk itu, seorang pemain futsal harus menguasai teknik passing control dengan baik, agar bisa menguasai jalannya pertandingan.

Berkaitan dengan penelitian ini, teknik dasar permainan futsal yang akan dibahas adalah passing control (mengumpan dan mengontrol). Dari beberapa teknik dasar yang ada, passing control (mengumpan dan mengontrol) merupakan teknik dasar yang juga sering digunakan dalam permainan futsal, dikarenakan kemampuan passing control yang baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman supaya tidak mudah direbut oleh pemain lawan. Bertolak dari latar belakang tersebut maka peneliti terdorong untuk meneliti "Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Kemampuan Passing Control Bola Futsal Pada Klub Karius FC Tahun 2025".

Metode

Penelitian ini menerapkan desain *Matching Pairing Two Group Pretest-Posttest Design* dengan melibatkan seluruh populasi Klub Futsal Karius FC yang berjumlah 16 orang sebagai subjek penelitian melalui teknik studi populasi. Prosedur diawali dengan pelaksanaan *pre-test* (T1) kemampuan *passing control* untuk menentukan peringkat pemain yang kemudian dibagi secara adil ke dalam dua kelompok seimbang melalui teknik *matching pairing*. Kelompok A diberikan intervensi berupa latihan *passing* berpasangan statis, sementara Kelompok B menjalani latihan *passing* bergerak dinamis sebelum akhirnya kedua kelompok diukur kembali melalui *post-test* (T2). Analisis data dilakukan secara sistematis menggunakan statistik parametrik melalui program SPSS versi 20 guna menjamin akurasi dan reliabilitas hasil temuan. Tahapan pengolahan data dimulai dengan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data serta uji homogenitas guna memverifikasi kesamaan varians antarkelompok sebagai syarat mutlak statistik parametrik. Pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok diidentifikasi menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan membandingkan data awal

dan data akhir pemain. Selanjutnya, untuk mengevaluasi perbedaan efektivitas antara kedua metode latihan tersebut, digunakan uji *Independent Sample T-Test* terhadap data *post-test* kedua kelompok. Seluruh pengambilan keputusan statistik didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) dengan ambang batas 0,05. Melalui rangkaian metodologi yang ketat ini, penelitian berupaya menghasilkan data yang valid dan objektif mengenai peningkatan performa teknis atlet. Pendekatan ini memastikan bahwa setiap variabel kontrol dikelola secara profesional sesuai dengan kaidah penelitian ilmu keolahragaan modern.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Berdasarkan *treatment*/perlakuan untuk kelompok A (Latihan Passing Berpasangan Statis) dan kelompok B (Latihan *Passing* Bergerak Dinamis) yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan total pertemuan 18 pertemuan, masing-masing memberikan pengaruh yang signifikan dan tidak ada perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan tersebut terhadap kemampuan *passing control* pemain futsal Karius FC, hal ini terbukti dari hasil penelitian dan pengolahan data penelitian yang telah dilakukan.

Hasil penelitian ini memberikan pengaruh yang signifikan baik Latihan Passing Berpasangan Statis dan Latihan *Passing* Bergerak Dinamis terhadap kemampuan *passing control* pemain futsal Karius FC disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor latihan sebagaimana dinyatakan oleh (Young and Farrow 2013) latihan yang dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis dengan pemberian stimulus-stimulus yang tepat sesuai dengan karakteristik gerak cabang olahraga tertentu dapat meningkatkan kualitas gerak spesifik ataupun menyuluruh.

Faktor lain yang menyebabkan peningkatan kemampuan *passing control* pemain futsal Karius FC yaitu pada jenis latihan yang diberikan (Bompa and Haff 2009). Jenis latihan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis latihan teknik yang secara langsung dapat meningkatkan *passing control* pemain futsal Karius FC. Sebagaimana dinyatakan oleh (Oktavia and Hariyanto 2017) bahwa latihan teknik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tertentu yaitu dengan memberikan latihan yang dalam pelaksanaannya menyerupai permainan yang sesungguhnya di lapangan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dua metode latihan, yaitu *passing* berpasangan statis (Kelompok A) dan *passing* bergerak dinamis (Kelompok B) terhadap kemampuan *passing control* pemain futsal Karius FC. Setelah menjalani program selama enam minggu dengan total 18 pertemuan, hasil statistik menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan yang signifikan. Menariknya, analisis data mengungkapkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua bentuk latihan tersebut terhadap hasil akhir pemain. Hal ini mengindikasikan bahwa pada tahap pengembangan teknis tertentu, baik latihan yang bersifat repetisi diam maupun latihan yang melibatkan pergerakan, memiliki nilai efektivitas yang setara. Keseimbangan hasil ini memberikan fleksibilitas bagi pelatih dalam menyusun menu latihan harian. Fokus utama dari kedua metode ini tetaplah pada mekanisme sentuhan bola dan akurasi distribusi. Oleh karena itu, konsistensi dalam frekuensi latihan menjadi kunci utama keberhasilan program ini.

Peningkatan signifikan pada Kelompok A yang menggunakan metode statis menunjukkan bahwa penguatan fondasi mekanik sangat krusial bagi pemain futsal. Latihan statis memungkinkan pemain untuk fokus sepenuhnya pada perkenaan bola dengan kaki tanpa distraksi dari variabel pergerakan ruang. Melalui pengulangan yang

terukur, koordinasi neuromuskular pemain dalam melakukan kontrol dan operan menjadi lebih stabil. Hal ini sejalan dengan pendapat Young dan Farrow (2013) yang menyatakan bahwa latihan terprogram dan sistematis akan meningkatkan kualitas gerak spesifik. Stimulus yang diberikan secara berulang dalam kondisi terkontrol membantu pembentukan muscle memory yang kuat. Bagi pemain Karius FC, stabilitas teknis ini menjadi modal dasar sebelum menghadapi situasi pertandingan yang lebih kompleks. Dengan demikian, latihan statis tidak boleh ditinggalkan meskipun dianggap sebagai metode konvensional.

Di sisi lain, Kelompok B yang menerapkan latihan passing bergerak dinamis memberikan simulasi yang lebih mendekati realitas permainan futsal yang cepat. Metode ini menuntut pemain untuk mengintegrasikan kemampuan teknis dengan kesadaran spasial dan koordinasi gerak antar rekan setim. Oktavia dan Hariyanto (2017) menegaskan bahwa latihan yang menyerupai permainan sesungguhnya sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar. Dinamika dalam latihan ini memaksa sistem motorik atlet untuk beradaptasi dengan sudut dan kecepatan bola yang bervariasi. Meskipun lebih kompleks, hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan kelompok ini selaras dengan kelompok statis. Ini membuktikan bahwa tuntutan fisik tambahan dalam latihan dinamis tidak mengurangi fokus pemain pada kualitas operan. Adaptabilitas yang terbentuk melalui latihan dinamis ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan kepercayaan diri pemain saat menguasai bola di lapangan.

Persamaan hasil antara kedua kelompok tersebut dapat dianalisis melalui teori jenis latihan teknis yang dikemukakan oleh Bompa dan Haff (2009). Karena kedua jenis latihan secara langsung menyasar variabel passing control, maka adaptasi fisiologis dan teknis yang terjadi pada pemain berada pada jalur yang sama. Baik statis maupun dinamis, kedua metode tetap menekankan pada prinsip dasar kualitas sentuhan dan ketepatan arah bola. Struktur latihan yang terencana selama 18 pertemuan memberikan volume latihan yang cukup bagi kedua kelompok untuk mencapai ambang batas peningkatan performa. Tidak adanya perbedaan signifikan menunjukkan bahwa pada level kemampuan pemain Karius FC, kedua stimulus tersebut diterima dengan respons adaptasi yang serupa. Hal ini memberikan wawasan bahwa variasi latihan lebih berperan pada pencegahan kejenuhan atlet daripada sekadar perbedaan mekanis semata. Kesamaan hasil ini memperkuat argumen bahwa kualitas instruksi pelatih jauh lebih menentukan daripada pemilihan jenis metode secara tunggal.

Dukungan teoretis dari Young dan Farrow (2013) mempertegas bahwa latihan yang tersusun sistematis merupakan faktor utama dalam peningkatan kualitas gerak. Pemberian stimulus yang tepat sesuai dengan karakteristik futsal memastikan setiap sesi latihan memberikan dampak akumulatif pada kemampuan teknis pemain. Penelitian ini membuktikan bahwa durasi enam minggu adalah jangka waktu yang memadai untuk melihat perubahan nyata pada aspek motorik kasar dan halus. Karakteristik gerak spesifik futsal yang memerlukan kontrol bola yang rapat telah terakomodasi dengan baik dalam kedua protokol latihan. Selain itu, faktor lingkungan latihan yang kompetitif di Karius FC juga turut mendukung efektivitas dari program yang dijalankan. Prinsip latihan yang terukur dan terencana terbukti menjadi pembeda dalam pencapaian prestasi teknis atlet. Secara keseluruhan, integrasi antara teori kepelatihan dan praktik di lapangan telah berjalan sesuai dengan hipotesis penelitian.

Meskipun memberikan hasil yang positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi data. Jumlah sampel yang terbatas pada pemain Karius FC saja membuat generalisasi hasil penelitian ini pada populasi pemain futsal yang lebih luas menjadi terbatas. Selain itu, variabel luar seperti asupan nutrisi, pola istirahat, dan aktivitas fisik pemain di luar jadwal latihan tidak dapat dikontrol secara penuh oleh peneliti. Durasi penelitian selama enam minggu mungkin

hanya menangkap fase adaptasi awal dan belum tentu menggambarkan stabilitas teknik dalam jangka panjang. Pengukuran hanya dilakukan dalam situasi tes tertutup dan belum mengevaluasi kemampuan pemain di bawah tekanan lawan yang nyata dalam sebuah pertandingan resmi. Keterbatasan alat ukur yang bersifat manual juga berpotensi menimbulkan bias objektivitas dalam penilaian *passing control*. Terakhir, faktor psikologis pemain seperti motivasi harian tidak dipantau secara mendalam selama proses intervensi berlangsung.

Sebagai rencana tindak lanjut, disarankan bagi pelatih Karius FC untuk mulai mengombinasikan kedua metode tersebut ke dalam model latihan hibrida. Penggunaan latihan statis dapat difokuskan pada sesi pemanasan atau perbaikan teknik individu, sementara latihan dinamis diterapkan pada fase inti latihan. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dari berbagai klub dengan tingkat kemampuan yang berbeda untuk memperkuat validitas temuan. Perlu juga dikembangkan instrumen tes yang berbasis teknologi digital untuk meningkatkan akurasi data penilaian kemampuan kontrol. Selain itu, penelitian masa depan dapat mengeksplorasi pengaruh variabel sisa seperti koordinasi mata-kaki terhadap keberhasilan *passing*. Diseminasi hasil penelitian ini kepada komunitas futsal lokal diharapkan dapat menjadi referensi dalam penyusunan kurikulum pembinaan usia dini. Dengan terus mengevaluasi dan mengembangkan protokol latihan ini, prestasi futsal daerah dapat ditingkatkan secara saintifik dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pengolahan data yang komprehensif, penelitian ini berhasil merumuskan beberapa simpulan esensial mengenai pengembangan performa teknis atlet futsal. Pertama, ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan metode latihan *passing* berpasangan secara statis terhadap peningkatan kemampuan *passing control* pemain futsal Karius FC pada tahun 2025. Temuan ini mengindikasikan bahwa repetisi gerak dalam posisi terkontrol mampu memperkuat mekanika sentuhan bola dan stabilitas akurasi operan pemain. Di sisi lain, hasil penelitian juga mengonfirmasi bahwa latihan *passing* bergerak secara dinamis memberikan pengaruh yang tidak kalah signifikan terhadap kemampuan penguasaan bola para atlet. Variasi gerakan dinamis tersebut efektif dalam merangsang adaptasi neuromuskular pemain terhadap perubahan ruang dan waktu yang menyerupai situasi pertandingan aktual. Namun, hasil uji komparatif menunjukkan fakta menarik bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan statis dan latihan *passing* bergerak dinamis terhadap output kemampuan *passing control*. Hal ini membuktikan bahwa kedua metode tersebut memiliki derajat efektivitas yang setara dalam membangun fondasi teknis pada level pemain Karius FC. Dengan demikian, pelatih memiliki fleksibilitas metodologis untuk mengintegrasikan kedua bentuk latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan periodisasi program. Secara keseluruhan, konsistensi durasi dan frekuensi latihan menjadi variabel yang lebih menentukan daripada sekadar pemilihan salah satu jenis latihan secara eksklusif.

Daftar Pustaka

- Agus Susworo & Yudanto. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal.Cerdas FIK UNY/ptek dan Olahraga*, VOL. 11, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- IKIP Mataram. (2011). *Pedoman Pembimbingan Dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: IKIP Mataram.
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*.

- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola. Diklat Pembelajaran*. Yogyakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Mulyono, Muhammad Asriady. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia. Rineka Cipta.
- Rius, Jose Segura. (2004). *teaching the skilles of soccer*. spring city: reedswain incorporated.
- Santoso, Singgih. (2014). *Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Skogvang, Bente. (2000). *Soccer Today*. USA: Wadsworth Learning
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta