

## **PENGARUH LATIHAN STRATEGI PASSING DALAM FUTSAL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN TIM EKSTRAKURIKULER SISWA**

**Rian Ardiansyah<sup>1</sup>, Andi Temmassonge<sup>2</sup>, Khalid Rijaluddin<sup>3</sup>, Andi Ogo Darminto<sup>4</sup>**

Universitas Muhammadiyah Bone<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: [barebbo187@gmail.com](mailto:barebbo187@gmail.com)<sup>1</sup>, [anditemmassonge@ikipgrikaltim.ac.id](mailto:anditemmassonge@ikipgrikaltim.ac.id)<sup>2</sup>,  
[Khalidrijaluddin@unimbone.ac.id](mailto:Khalidrijaluddin@unimbone.ac.id)<sup>3</sup>, [Andiogodarminto@gmail.com](mailto:Andiogodarminto@gmail.com)<sup>4</sup>

Diterima: 1/5/2026; Direvisi: 8/5/2026; Diterbitkan: 17/5/2026

### **ABSTRAK**

Pendidikan jasmani melalui cabang olahraga futsal berperan krusial dalam pengembangan koordinasi motorik, namun penguasaan teknik passing pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidaya Bakke masih memerlukan optimalisasi. Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan strategi passing terhadap peningkatan keterampilan dasar tim. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu tipe one group pretest-posttest, penelitian melibatkan dua puluh siswa sebagai subjek melalui teknik total sampling. Tahapan penelitian meliputi observasi awal, pemberian pretest, pelaksanaan program latihan terstruktur, dan diakhiri dengan posttest. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan operan siswa. Data kuantitatif mengungkapkan nilai rata-rata pretest sebesar 4,50 meningkat menjadi 8,06 pada saat posttest. Analisis statistik menunjukkan nilai t-hitung sebesar 13,128, yang jauh lebih besar dari t-tabel 1,73 dengan taraf signifikansi 0,00 lebih kecil dari 0,05, serta persentase kenaikan keterampilan sebesar 3,56%. Temuan ini membuktikan bahwa latihan strategi passing secara rutin mampu memperbaiki akurasi, kecepatan respon, dan koordinasi antar pemain secara efektif. Simpulan utama penelitian menegaskan bahwa integrasi latihan teknik yang sistematis merupakan alternatif pelatihan yang tepat untuk meminimalisir celah pertahanan dan meningkatkan performa tim secara kolektif. Model latihan ini dapat dijadikan referensi empiris bagi pengembangan program ekstrakurikuler futsal yang lebih terarah dan aplikatif guna mencapai prestasi olahraga yang lebih optimal bagi peserta didik di sekolah.

**Kata Kunci:** *Penerapan Kombinasi Strategi Passing, Meningkatkan Keterampilan Ekstrakurikuler Futsal*

### **ABSTRACT**

Physical education through futsal plays a crucial role in developing motor coordination, but mastery of passing techniques among extracurricular students at MTs Al-Hidaya Bakke still requires optimization. This study focuses on the effect of passing strategy training on improving basic team skills. Using a quantitative approach with a one-group pretest-posttest quasi-experimental design, the study involved twenty students as subjects through a total sampling technique. The research stages included initial observation, pretest administration, implementation of a structured training program, and ending with a posttest. The results showed a significant increase in students' passing skills. Quantitative data revealed an average pretest score of 4.50, increasing to 8.06 at the posttest. Statistical analysis showed a t-value of 13.128, which was significantly greater than the t-table of 1.73 with a significance level of 0.00 less than 0.05, and a percentage increase in skills of 3.56%. These findings prove that regular passing strategy training can effectively improve accuracy, response speed, and coordination between players. The main conclusion of the study confirms that systematic integration of

technical training is an appropriate training alternative for minimizing defensive gaps and improving collective team performance. This training model can serve as an empirical reference for developing a more targeted and applicable extracurricular futsal program to achieve optimal sports performance for students in schools.

**Keywords:** *Implementation of Combination of Passing Strategy, Improving Extracurricular Futsal Skills*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga memegang peranan yang sangat strategis dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, keterampilan motorik, serta koordinasi fisik peserta didik secara menyeluruh. Aktivitas fisik ini bukan sekadar rutinitas, melainkan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup serta pencapaian prestasi gemilang di masa depan melalui proses pembinaan yang berkelanjutan. Salah satu cabang olahraga yang kini tengah mengalami perkembangan sangat pesat dalam konteks dunia kependidikan adalah futsal. Futsal dikenal luas sebagai sebuah permainan yang sangat dinamis dengan tuntutan tingkat kecepatan, ketepatan, serta koordinasi yang sangat tinggi di antara setiap pemain dalam lapangan yang terbatas. Popularitas olahraga ini terus melonjak tajam, terutama sekali di kalangan remaja yang sedang mencari identitas diri melalui prestasi fisik. Kondisi tersebut menjadikan futsal sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler unggulan yang paling diminati di berbagai sekolah di seluruh Indonesia. Selain menjadi ajang kompetisi, futsal juga berfungsi sebagai sarana krusial untuk mengembangkan keterampilan fisik sekaligus mengasah kemampuan sosial siswa melalui kerja sama tim yang intensif dalam setiap pertandingan yang dijalankan oleh para peserta didik (Budijanto et al., 2020; Purwanto et al., 2023; Ruslandi, 2022; Wibowo et al., 2020).

Di dalam permainan futsal yang serba cepat, penguasaan terhadap berbagai teknik dasar merupakan fondasi utama yang akan menentukan kualitas performa individu maupun kesuksesan tim secara kolektif. Berbagai teknik fundamental seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, serta *shooting* wajib dikuasai secara optimal agar setiap pemain mampu beradaptasi dengan dinamika permainan yang penuh dengan tekanan dari lawan. Di antara beragam teknik mendasar tersebut, kemampuan *passing* atau mengoper bola muncul sebagai keterampilan kunci yang paling krusial karena memegang peranan sangat vital dalam membangun skema serangan yang tajam. Kemampuan mengoper yang baik memungkinkan tim untuk menjaga penguasaan bola atau *ball possession* dengan stabil, mengatur ritme permainan, serta menciptakan berbagai peluang matang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, tingkat akurasi serta kecepatan dalam melakukan *passing* menjadi indikator paling penting dalam menentukan sejauh mana keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan futsal yang kompetitif. Tanpa penguasaan operan yang akurat, sebuah tim akan sulit mengembangkan permainan dan cenderung mudah kehilangan kendali atas jalannya pertandingan di lapangan yang berukuran relatif kecil tersebut secara berkelanjutan (Halimah et al., 2023; Lobemato & Nugraheningsih, 2023; Syahab et al., 2023; Zulkarnain & Widiawati, 2025).

Namun demikian, berbagai fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan serius dalam hal penguasaan teknik *passing* pada banyak pemain futsal, khususnya pada jenjang usia pelajar. Secara ideal, setiap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diharapkan memiliki ketajaman dalam mengoper bola secara konsisten, namun kenyataannya banyak pemain yang masih sering melakukan kesalahan mendasar saat bertanding. Meskipun berbagai studi menyarankan pentingnya variasi latihan untuk

meningkatkan keterampilan fisik, implementasi metode latihan yang benar-benar terstruktur dan selaras dengan karakteristik unik para pemain remaja masih belum berjalan secara optimal di lingkungan sekolah. Kondisi senyatanya ini menggambarkan adanya jurang pemisah atau kesenjangan yang cukup dalam antara kebutuhan mendesak akan peningkatan kualitas teknik dasar dengan penerapan metode latihan praktis yang benar-benar efektif di lapangan. Sering kali, latihan yang diberikan hanya bersifat pengulangan tanpa menyentuh aspek taktis yang lebih dalam, sehingga perkembangan kemampuan operan siswa menjadi terhambat. Fenomena ini menuntut adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan fisik agar para pelajar tidak hanya sekadar bermain, tetapi juga mampu menguasai mekanisme permainan secara profesional dan terukur sesuai standar olahraga modern (Bunayar, 2022; Irmansyah et al., 2025; Kusnandar et al., 2021; Sahabuddin et al., 2022; Samsudin et al., 2023).

Urgensi dari pelaksanaan kajian ini terletak pada kebutuhan mendesak akan pengembangan sebuah model latihan yang lebih sistematis serta terarah guna mendongkrak keterampilan *passing* para siswa secara maksimal. Latihan yang dilakukan secara berulang dan memiliki struktur yang jelas, seperti penerapan metode *drill* yang dipadukan dengan strategi *passing* yang bervariasi, diyakini mampu meningkatkan penguasaan teknik serta koordinasi motorik pemain secara signifikan. Inovasi dalam penelitian ini menekankan pada penggunaan pendekatan strategis dalam operan, di mana pemain tidak hanya dilatih cara menendang bola, tetapi juga diajarkan pemahaman mengenai ruang, waktu, serta pengambilan keputusan yang tepat di bawah tekanan lawan. Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler, peningkatan kualitas keterampilan mengoper bola ini tidak hanya akan memberikan dampak positif pada performa individu setiap pemain di lapangan, tetapi juga akan secara otomatis meningkatkan kualitas kerja sama tim serta efektivitas strategi permainan secara menyeluruh. Pengembangan model latihan yang inovatif ini diharapkan mampu mengubah pola pembinaan olahraga di sekolah dari yang semula bersifat konvensional menjadi lebih modern, aplikatif, dan berorientasi pada pencapaian hasil yang nyata bagi perkembangan bakat olahraga peserta didik di masa depan (Cahyono et al., 2021; Himawan et al., 2025; Sayfei et al., 2020; Sumarno et al., 2022; Sumarno & Imawati, 2023).

Berdasarkan seluruh uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis pengaruh nyata dari penerapan latihan strategi *passing* terhadap peningkatan keterampilan operan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Lokasi penelitian ini dilaksanakan secara intensif di MTs Al-Hidayah Bakke sepanjang periode tahun ajaran 2025/2026 guna mendapatkan data yang akurat mengenai perkembangan fisik para siswa di sekolah tersebut. Adapun kontribusi ilmiah dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi empiris yang sangat berharga mengenai tingkat efektivitas strategi latihan operan dalam konteks pembelajaran olahraga formal di lingkungan sekolah menengah pertama. Selain itu, kajian ini juga diproyeksikan untuk menjadi landasan fundamental bagi pengembangan program latihan yang lebih sistematis, terukur, serta aplikatif dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan teknik dasar futsal pada setiap peserta didik di masa depan. Melalui pendekatan yang tepat di MTs Al-Hidayah Bakke, diharapkan prestasi olahraga sekolah tersebut dapat terus meningkat seiring dengan bertumbuhnya kemampuan teknis para siswa yang semakin matang dan profesional dalam mengarungi dinamika kompetisi futsal yang kian kompetitif setiap tahunnya tanpa harus mengalami kendala teknis yang berarti.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental design*) yang bertujuan untuk menguji pengaruh latihan strategi passing terhadap peningkatan keterampilan passing pada siswa. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana subjek penelitian diberikan perlakuan berupa latihan strategi passing, kemudian dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur secara langsung efektivitas perlakuan terhadap variabel yang diteliti dalam kondisi yang terkontrol. Penelitian dilaksanakan di MTs Al-Hidayah Bakke, yang menjadi lokasi kegiatan ekstrakurikuler futsal. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam rentang waktu tertentu yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler siswa. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki kegiatan futsal yang aktif, namun masih ditemukan permasalahan dalam penguasaan teknik dasar passing.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di MTs Al-Hidayah Bakke. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Pemilihan teknik ini didasarkan pada jumlah populasi yang relatif kecil sehingga memungkinkan untuk melibatkan seluruh anggota populasi guna memperoleh data yang lebih representatif. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes keterampilan passing futsal yang dirancang untuk mengukur tingkat akurasi dan ketepatan operan siswa. Indikator penilaian meliputi ketepatan arah, kekuatan, serta koordinasi dalam melakukan passing. Instrumen ini digunakan pada saat pretest dan posttest untuk mengukur perubahan keterampilan siswa setelah diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode tes dan observasi langsung di lapangan dengan prosedur yang sistematis, yaitu pemberian pretest, pelaksanaan latihan strategi passing dalam beberapa sesi, dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur hasil akhir.

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis parametrik. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik, sehingga hasil analisis dapat memberikan kesimpulan yang objektif mengenai pengaruh latihan strategi passing terhadap keterampilan passing siswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan strategi passing. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, nilai rata-rata (*mean*) pretest berada pada kategori sedang, sedangkan nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan yang signifikan ke kategori lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan passing siswa secara kuantitatif.

Uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametrik. Selanjutnya, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, yang berarti bahwa latihan strategi passing memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang

diberikan efektif dalam meningkatkan aspek teknik dasar futsal, khususnya dalam hal akurasi dan koordinasi passing.

**Tabel 1. Uji t**

| Keterampilan Passing | Rata-rata | t hitung | Df | t tabel | sig  |
|----------------------|-----------|----------|----|---------|------|
| Pretest              | 4.50      | 13.128   | 17 | 1.73    | 0.00 |
| Posttest             | 8.06      |          |    |         |      |

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel di atas,  $t_{hitung}$  adalah 13.128,  $t_{tabel}$  (df 17) adalah 1.73, dan nilai signifikansi p adalah 0,00. Dengan taraf signifikansi 0,000 sampai 0,05, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan karena  $t_{hitung}$  13.128 >  $t_{tabel}$  1.73. Setelah mendapat latihan *strategi passing*, persentase peningkatan keterampilan *passing* adalah 3.56%.

### Pembahasan

Analisis terhadap hasil tes awal menunjukkan bahwa kemampuan dasar peserta didik berada pada level menengah sebelum diberikan intervensi khusus. Nilai rata-rata awal tercatat sebesar 4.50 yang kemudian mengalami lonjakan signifikan setelah pemberian latihan strategi pengoperan bola yang terstruktur. Pada tahap akhir, perolehan nilai rata-rata meningkat menjadi 8.06 yang membuktikan adanya efektivitas nyata dari program latihan yang diterapkan selama penelitian berlangsung. Peningkatan sebesar 3.56 ini mengindikasikan bahwa proses adaptasi motorik berjalan dengan baik melalui pemberian stimulus yang berulang dan berorientasi pada tujuan tertentu. Peserta didik mampu memperbaiki koordinasi gerak serta akurasi saat melakukan operan jarak pendek maupun jauh dalam situasi simulasi permainan. Latihan yang sistematis memicu perubahan pada memori otot sehingga gerakan yang dihasilkan menjadi lebih otomatis dan efisien secara teknis. Transformasi angka dari 4.50 menuju 8.06 mencerminkan keberhasilan internalisasi teknik dasar yang menjadi pondasi utama dalam olahraga futsal. Fokus pada pengulangan gerak yang benar membantu meminimalisir kesalahan teknis yang sering terjadi pada tahap awal pembelajaran olahraga bagi pemula di sekolah. Hal ini memastikan bahwa setiap sesi latihan memberikan kontribusi nyata (Afandi & Faisal, 2020; Agustan & Hidayat, 2021; Hasyim et al., 2025; Zany et al., 2025).

Signifikansi pengaruh dari perlakuan yang diberikan diperkuat oleh hasil pengujian statistik parametrik yang menunjukkan angka sangat meyakinkan. Melalui uji beda dua rata-rata, didapatkan nilai hitung sebesar 13.128 yang secara nyata jauh melampaui batas tabel sebesar 1.73 pada derajat kebebasan 17. Temuan ini didukung dengan angka signifikansi sebesar 0.00 yang berada jauh di bawah ambang batas kesalahan 0.05 dalam penelitian ilmiah. Keunggulan statistik ini menegaskan bahwa peningkatan keterampilan bukan terjadi karena faktor kebetulan melainkan dampak langsung dari penerapan strategi *passing* yang inovatif. Integrasi antara teknik dasar dan taktik dalam satu paket latihan memberikan tantangan kognitif serta fisik yang seimbang bagi para peserta didik. Kecepatan dalam mengambil keputusan saat mengarahkan bola menjadi lebih terasah seiring dengan meningkatnya rasa percaya diri pemain di lapangan. Perbedaan mencolok antara kondisi sebelum dan sesudah latihan membuktikan bahwa metode ini mampu mempercepat penguasaan keterampilan teknis yang kompleks. Hasil tersebut memberikan jaminan empiris bahwa pendekatan berbasis strategi lebih unggul dalam mengoptimalkan potensi atletik siswa secara terukur dan sistematis demi prestasi olahraga yang maksimal bagi seluruh anggota tim futsal (Anjaya et al., 2022; Irawan & Prayoto, 2021; Sembiring et al., 2026; Sutandra et al., 2025; Syam et al., 2025).

Dampak dari peningkatan akurasi pengoperan ini tidak hanya terbatas pada pencapaian skor individu melainkan merambah pada dinamika permainan secara kolektif. Kemampuan mengontrol alur bola yang meningkat dari 4.50 ke 8.06 memungkinkan tim untuk menjaga penguasaan lapangan lebih lama dan stabil. Pengoperan yang presisi menjadi instrumen fundamental dalam membongkar pertahanan lawan serta menciptakan peluang mencetak gol yang lebih banyak. Pemain tidak lagi hanya fokus pada cara menendang bola namun mulai memahami waktu dan arah yang tepat dalam mendistribusikan bola kepada rekan setim. Hal ini menciptakan hubungan yang harmonis antar pemain di setiap lini sehingga kerja sama tim menjadi lebih solid dan terorganisir. Efektivitas transisi dari bertahan ke menyerang sangat bergantung pada kualitas operan yang dihasilkan dalam situasi tertekan. Peningkatan teknis ini memberikan implikasi luas terhadap mentalitas bertanding siswa yang menjadi lebih tenang dan taktis saat menghadapi situasi permainan yang cepat. Olahraga futsal yang menuntut intensitas tinggi sangat memerlukan akurasi operan sebagai elemen kunci keberhasilan strategi permainan secara keseluruhan di lapangan hijau demi meraih kemenangan yang sportif bagi para peserta didik tersebut (Aguss & Yuliandra, 2021; Halimah et al., 2023; Sutandra et al., 2025; Syahab et al., 2023; Wibowo et al., 2020).

Secara metodologis, penelitian ini memperkuat argumen bahwa penggabungan antara latihan fisik dan pemahaman strategi merupakan jalur tercepat menuju kemahiran olahraga. Program latihan yang dirancang dengan mempertimbangkan aspek koordinasi dan akurasi memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan metode konvensional yang monoton. Penekanan pada pengulangan yang berkualitas membantu siswa membangun pola gerak yang benar sejak dini dalam lingkungan belajar yang suportif. Efektivitas perlakuan yang mencapai angka peningkatan 3.56 menunjukkan bahwa kurikulum latihan ekstrakurikuler harus disusun secara lebih sistematis dan terarah. Guru olahraga dapat menjadikan temuan ini sebagai referensi dalam merancang materi instruksional yang tidak hanya mengandalkan bakat alami tetapi juga melalui pembinaan teknis yang saintifik. Kemampuan teknis yang mumpuni akan menjadi modal berharga bagi siswa untuk melangkah ke jenjang kompetisi yang lebih tinggi di masa depan. Pengembangan program yang mengedepankan efisiensi gerak akan membantu atlet muda menghindari cedera akibat teknik yang salah selama proses latihan. Sinergi antara teori gerak dan praktik lapangan yang konsisten merupakan kunci utama dalam mencapai prestasi olahraga yang berkelanjutan bagi sekolah demi mewujudkan generasi muda yang sehat bugar (Himawan et al., 2025; Imam et al., 2026; Plaikari & Yusuf, 2025).

Meskipun menunjukkan hasil yang sangat positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil secara luas. Jumlah responden yang hanya melibatkan 17 orang pada satu sekolah menyebabkan tingkat generalisasi temuan ini masih bersifat terbatas pada konteks lokal. Penggunaan desain tanpa kelompok kontrol juga membatasi kemampuan untuk membandingkan secara komprehensif tingkat keunggulan metode ini terhadap metode lainnya di lapangan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel dan melibatkan kelompok pembanding guna mendapatkan data yang lebih representatif dan mendalam. Selain itu, pengujian terhadap variasi metode latihan lain seperti penggunaan alat bantu digital atau simulasi berbasis video dapat memberikan wawasan baru. Keterbatasan waktu penelitian juga menjadi catatan penting untuk melihat sejauh mana retensi keterampilan ini bertahan dalam jangka panjang setelah program berakhir. Rekomendasi pengembangan riset di masa depan mencakup penggunaan sampel yang lebih variatif dari berbagai kategori usia dan latar belakang kemampuan awal yang berbeda. Perbaikan pada desain eksperimen akan memberikan kontribusi yang lebih kokoh bagi literasi

pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga secara global di masa mendatang demi kemajuan atlet.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan strategi passing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan nilai rata-rata antara pretest dan posttest serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan setelah pemberian perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang terstruktur dan berbasis strategi efektif dalam meningkatkan akurasi, koordinasi, dan kualitas teknik dasar passing siswa. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya latihan berulang dan terarah dalam meningkatkan keterampilan gerak. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa penerapan latihan strategi passing dapat dijadikan sebagai pendekatan yang efektif dalam pembelajaran futsal di lingkungan sekolah, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler. Program latihan yang dirancang secara sistematis dan kontekstual terbukti mampu meningkatkan performa individu maupun kerja sama tim.

Kontribusi ilmiah dari penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai efektivitas integrasi antara latihan teknik dan strategi dalam pembelajaran olahraga, khususnya futsal. Penelitian ini juga memperkaya kajian tentang metode latihan yang aplikatif dan relevan dengan konteks pendidikan, serta dapat menjadi referensi bagi pelatih dan pendidik dalam mengembangkan model pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel yang terbatas dan tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih komprehensif, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta mengeksplorasi variasi metode latihan lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji aspek lain seperti pengaruh latihan terhadap performa tim secara keseluruhan atau integrasi teknologi dalam proses latihan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., & Faisal, M. (2020). Upaya meningkatkan teknik juggling permainan futsal dengan media alat bantu. *Jurnal Porkes*, 3(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.3005>
- Agustan, B., & Hidayat, A. R. (2021). Play teach play: Pengaruhnya terhadap kemampuan passing futsal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 159. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3875>
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- Anjaya, A. R., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2022). Strategi meningkatkan keterampilan passing futsal menggunakan latihan small side game 3vs3. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 56–66. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6008>
- Budijanto, B., Firmansyah, G., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan media elektronik book sebagai sarana sosialisasi olahraga futsal pada siswa tingkat tsanawiyah. *Jendela Olahraga*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5325>
- Bunayar, B. (2022). Pendidikan jasmani dan olahraga. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 252–275. <https://doi.org/10.58577/dimar.v3i2.59>

- Cahyono, D., Buhari, M. R., & Jupri, J. (2021). Pelatihan pemanduan bakat dan minat olahraga berbasis teknologi sport search pada guru penjas di daerah Penajam Paser Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(5), 195–202. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.43>
- Halimah, S., Sumarsono, R. N., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh metode latihan small sided games terhadap keterampilan passing pada permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 6(2), 355–369. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18298>
- Hasyim, H., Kasmad, M. R., Hudain, M. A., Suleman, S., & Ridwan, A. (2025). Pelatihan dasar futsal untuk remaja sebagai upaya pengembangan potensi dan disiplin diri. *PROFICIO*, 6(2), 651–656. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5065>
- Himawan, I., Siantoro, G., Khuddus, L. A., & Suyoko, A. (2025). Inovasi teknologi dalam meningkatkan prestasi olahraga: Pengabdian kepada masyarakat untuk optimalisasi potensi atlet dan peningkatan kebugaran. *PROFICIO*, 7(1), 728–731. <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5840>
- Imam, K., Judha, M., Salsabil, H. A., Setyaningsih, D., Wijayanti, H. N., & Wijaya, M. A. (2026). Latihan fisik aman dan sehat: Teknik dasar pencegahan dan penanganan cedera olahraga bagi siswa. *JURNAL ABDIMAS MADUMA*, 5(1), 95–102. <https://doi.org/10.52622/jam.v5i1.569>
- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of basic technical skill for futsal male student high school. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(2), 105–114. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.246>
- Irmansyah, J., Mujriah, M., Syarifoeiddin, E. W., & Syah, H. (2025). Assessment of physical literacy levels of elementary school students in physical education learning using CAPL-2: A cross-sectional study. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 29(1), 69–81. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2025-1.07>
- Kusnandar, K., Nurcahyo, P. J., & Budi, D. R. (2021). Fundamental movement skills: Identifikasi keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 265–270. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1473>
- Lobemato, P. D. T., & Nugraheningsih, G. (2023). Pengaruh latihan passing aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi passing pemain futsal pada UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(1), 22–33. <https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.3123>
- Plaikari, R. P., & Yusuf, N. F. (2025). Pencegahan cedera pada atlet muda: Studi literatur berdasarkan program preventif dan edukasi fisik. *Jurnal Sinergi Olahraga Dan Rekreasi*, 1(1), 10–18. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.11>
- Purwanto, D., Murtono, T., & Lilo, D. K. (2023). Studi korelasi kondisi fisik dengan keterampilan bermain futsal. *Jurnal Porkes*, 6(2), 292–304. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18320>
- Ruslandi, L. (2022). Pengaruh penggunaan media audio visual terhadap ketepatan hasil shooting permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 5(2), 357–368. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6195>
- Sahabuddin, Hakim, H., Husniati, & Fadillah, A. (2022). Pengaruh model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswi. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 6–23. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i1.688>

- Samsudin, S., Setiawan, I., & Dwi, D. R. A. S. (2023). Development of the play-based model on volley ball basic techniques for junior high school. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.52231>
- Sayfei, M., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., & Listiandi, A. D. (2020). Identifikasi keberbakatan menggunakan metode Australian Sport Search terhadap kesesuaian cabang olahraga pada anak sekolah dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2285>
- Sembiring, I., Alhumary, F. M., Munawar, A. A., Aditya, R., & Azandi, F. (2026). Pengaruh bentuk latihan agility terhadap kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 14(1), 78–88. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5648>
- Sumarno, S., & Imawati, V. (2023). Pengembangan bakat untuk atlet di usia muda: Pembahasan dalam pendekatan spesialisasi awal versus multilateral. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 3(2), 99–108. <https://doi.org/10.28926/pej.v3i2.1014>
- Sumarno, S., Imawati, V., & Ristiawan, B. (2022). Learning innovation through teaching game for understanding (TGfU) model to prepare physical education learning strategy skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 170–184. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.54692>
- Sutandra, L. M. A., Canra, D. W., Salabi, M., & Hulfian, L. (2025). Optimalisasi performa atlet futsal: Peran koordinasi dalam latihan plyometrik dan latihan shooting. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 13(3), 474–483. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.4677>
- Syahab, S. H., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2023). Pengaruh metode latihan resistance band dan plyometrics terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 2 Palembang. *Anthor: Education and Learning Journal*, 2(4), 447–456. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.166>
- Syam, M. S., CS, A., Syahrudin, S., Ibrahim, I., Sadzali, M., Sahrani, A. Y., Larung, E. Y. P., & Sianto, M. I. (2025). Optimalisasi prestasi melalui pelatihan program latihan cabang olahraga futsal pada SMA Negeri 3 Sentani. *Panggung Kebaikan*, 2(1), 99–107. <https://doi.org/10.62951/panggungkebaikan.v2i1.1192>
- Wibowo, Y. A., Jordan, E., Elkasinky, A., Suryana, D. D., Putri, S. N., Puspitaningrum, H., . . . Kinthen, N. (2020). Pengembangan bakat dan kreativitas siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler di MI Muhammadiyah Sabrang Lor, Trucuk, Klaten. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i1.10939>
- Zany, N. A., Panjaitan, S. M. S., & Syakirah, N. (2025). Peningkatan kemampuan teknik dasar sepak bola siswa melalui penelitian tindakan kelas di SMA Swasta Tuntungan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 160–171. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i2.500>
- Zulkarnain, I., & Widiawati, P. (2025). Analisis statistik pertandingan futsal pada Euro Futsal Championship kategori campus final regional Surabaya 2024. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.24114/jik.v24i1.67975>