

LATIHAN PASSING SEGITIGA DAN SEGIEMPAT MENINGKATKAN AKURASI PASSING FUTSAL

Widya Citra Lestari¹, Soemardiawan², Edi Kurniawan³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: widyacitra573@gmail.com

ABSTRAK

Akurasi *passing* menjadi salah satu komponen teknik yang sangat penting dalam permainan futsal karena karakter permainan berlangsung cepat, dinamis, dan menuntut pengambilan keputusan secara tepat dalam ruang yang terbatas. Berdasarkan hasil observasi pada pemain Club Futsal MTs Negeri 1 Mataram, kemampuan *passing* pemain masih belum optimal, terutama pada ketepatan arah dan konsistensi operan saat bermain. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan *passing* aktif pola segitiga dan segiempat terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *two groups pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dibagi ke dalam dua kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*. Kelompok pertama memperoleh latihan pola segitiga, sedangkan kelompok kedua memperoleh latihan pola segiempat selama 16 kali perlakuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes akurasi *passing*, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua model latihan memberikan peningkatan signifikan terhadap akurasi *passing* pemain futsal. Latihan pola segiempat menunjukkan peningkatan deskriptif lebih tinggi dibandingkan pola segitiga, meskipun hasil uji perbedaan akhir antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *passing* aktif berbasis pola permainan efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar futsal pada pemain usia sekolah.

Kata Kunci: *Akurasi Passing, Futsal, Latihan Segiempat, Latihan Segitiga*

ABSTRACT

Passing accuracy is one of the most important technical components in futsal because the game is characterized by fast, dynamic play and requires precise decision-making in limited spaces. Based on observations of players at the MTs Negeri 1 Mataram Futsal Club, the players' *passing* ability was still not optimal, particularly in terms of directional accuracy and passing consistency during play. This study aimed to analyze the effect of active triangle and quadrilateral *passing* drills on improving the *passing* accuracy of futsal players. The study employed an experimental method using a *two groups pretest-posttest* design. The sample consisted of 20 players divided into two groups using the *ordinal pairing* technique. The first group received triangle-pattern drills, while the second group received quadrilateral-pattern drills for 16 treatment sessions. Data were collected using a *passing* accuracy test and analyzed through descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, *paired sample t-test*, and *independent sample t-test*. The results indicated that both training models significantly improved the players' *passing* accuracy. The quadrilateral drill showed a higher descriptive improvement than the triangle drill, although the final comparison test between groups revealed no significant difference. These findings indicate that active *passing* drills based on game patterns are effective for improving basic futsal technical skills among school-age players.

Keywords: *Passing Accuracy, Futsal, Quadrilateral Drill, Triangle Drill*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga permainan invasi yang berkembang pesat karena menampilkan dinamika permainan cepat, ruang bermain sempit, serta intensitas aktivitas yang tinggi. Karakteristik tersebut membuat pemain dituntut mampu melakukan kontrol bola, perpindahan posisi, dan distribusi bola secara efektif dalam waktu singkat. Menurut Konstantinos Spyrou et al. (2020), futsal memiliki tuntutan fisiologis dan teknis yang tinggi karena pemain melakukan akselerasi, deselerasi, transisi, dan aksi keterampilan secara berulang selama pertandingan. Oleh sebab itu, proses pembinaan futsal perlu diarahkan pada pengembangan keterampilan teknik yang relevan dengan situasi permainan nyata agar performa pemain dapat berkembang secara optimal.

Salah satu keterampilan teknik yang sangat menentukan kualitas permainan futsal ialah *passing*. *Passing* tidak hanya berfungsi sebagai sarana memindahkan bola kepada rekan satu tim, tetapi juga menjadi dasar dalam membangun pola serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan ruang permainan. Dalam pertandingan futsal modern, kualitas *passing* dipengaruhi oleh ketepatan arah, kekuatan tendangan, kecepatan pengambilan keputusan, serta kemampuan membaca posisi rekan dan lawan. Kesalahan *passing* sering menyebabkan hilangnya penguasaan bola dan membuka peluang terjadinya serangan balik lawan. Dengan demikian, latihan *passing* harus dirancang secara sistematis agar pemain mampu melakukan operan secara efektif dalam tekanan permainan yang sesungguhnya.

Pendekatan latihan teknik dalam futsal saat ini tidak lagi berorientasi pada latihan statis semata, melainkan menekankan aktivitas yang kontekstual dan menyerupai pertandingan. Pendekatan *constraints-led approach* dan *task-based training* dianggap mampu meningkatkan keterampilan teknik sekaligus pemahaman taktis pemain karena melibatkan situasi permainan yang dinamis (Renshaw et al., 2019). Penelitian Fernando Manuel Clemente et al. (2021b) menunjukkan bahwa *small-sided games* efektif meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda dalam olahraga beregu. Selain itu, Fernández-Espínola et al. (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif karena pemain dituntut mengambil keputusan secara langsung dalam situasi permainan. Dengan demikian, model latihan *passing* yang melibatkan gerak, rotasi posisi, dan pengambilan keputusan dinilai lebih sesuai dengan karakteristik permainan futsal modern.

Latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat merupakan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas *passing* pemain futsal. Pola segitiga menempatkan pemain dalam hubungan tiga titik sehingga pemain belajar membangun sudut dukungan, menjaga ritme operan, dan bergerak setelah melakukan *passing*. Sementara itu, pola segiempat memberikan lebih banyak variasi arah operan dan rotasi pergerakan sehingga pemain memperoleh stimulus yang lebih kompleks dalam mempertahankan aliran bola. Penelitian Nugraheningsih (2022) serta Setya dan Raharjo (2024) menunjukkan bahwa latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Afrianto et al. (2024) yang menyatakan bahwa latihan *passing* aktif berbasis pola geometris mampu meningkatkan ketepatan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal putra.

Selain meningkatkan ketepatan operan, latihan *passing* aktif juga berkaitan dengan kemampuan pengambilan keputusan pemain. Dalam permainan futsal, pemain harus menentukan

pilihan operan secara cepat berdasarkan posisi teman, lawan, dan ruang bermain yang tersedia. Penelitian de Pinho et al. (2021) menjelaskan bahwa pembelajaran *decision making* dalam *passing* dan *interception* futsal dapat berkembang melalui latihan yang menghadirkan situasi permainan dinamis. Artinya, pemain tidak hanya belajar melakukan teknik *passing*, tetapi juga memahami kapan, ke mana, dan bagaimana operan dilakukan secara efektif. Oleh karena itu, model latihan *passing* aktif dinilai relevan untuk mengembangkan keterampilan teknis sekaligus aspek kognitif pemain futsal.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas latihan *passing* berbasis permainan dan *small-sided games* dalam futsal. Prabowo et al. (2020) mengembangkan model *passing* futsal berbasis *small-sided games* yang terbukti membantu peningkatan keterampilan bermain. Hidayat et al. (2022) juga menemukan bahwa latihan berbasis *mini game* dapat meningkatkan penguasaan teknik pemain futsal secara signifikan. Penelitian Fitriani (2022) menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* dan *rondo* memberikan pengaruh terhadap ketepatan *passing* pemain futsal. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada pendekatan permainan secara umum dan belum secara khusus membandingkan efektivitas latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain futsal tingkat sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal pada pemain Club Futsal MTs Negeri 1 Mataram, ditemukan bahwa kemampuan *passing* pemain masih belum optimal. Beberapa pemain sering melakukan kesalahan arah operan, kurang tepat dalam menentukan kekuatan tendangan, serta terlambat mengambil keputusan saat berada di bawah tekanan permainan. Kondisi tersebut menyebabkan sirkulasi bola kurang efektif dan permainan tim menjadi mudah terputus. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zainuddin et al. (2023) yang menyatakan bahwa akurasi *passing* pemain futsal tingkat sekolah masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur, aktif, dan dilakukan secara berulang. Selain itu, variasi latihan *passing* yang diterapkan dalam proses latihan masih cenderung monoton dan belum sepenuhnya mengintegrasikan unsur pergerakan aktif maupun situasi permainan nyata. Apabila kondisi ini terus berlangsung, maka perkembangan kemampuan bermain pemain akan sulit mencapai performa yang maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada perbandingan efektivitas latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat dalam konteks pembinaan futsal tingkat sekolah berbasis aktivitas permainan. Penelitian ini tidak hanya menilai peningkatan akurasi *passing*, tetapi juga menempatkan latihan dalam situasi aktif yang melibatkan perpindahan posisi dan pengambilan keputusan pemain. Selain itu, penelitian dilakukan pada pemain Club Futsal MTs Negeri 1 Mataram yang memiliki karakteristik berbeda dengan subjek penelitian sebelumnya sehingga memberikan konteks empiris baru dalam pembinaan futsal sekolah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis terkait pengembangan model latihan teknik futsal yang lebih kontekstual, aktif, dan sesuai dengan karakteristik permainan modern. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi *passing* pemain Club Futsal MTs Negeri 1 Mataram Tahun 2025 serta menentukan bentuk latihan yang memberikan peningkatan lebih efektif terhadap kemampuan *passing* pemain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two groups pretest-posttest* untuk menganalisis pengaruh dua bentuk latihan terhadap akurasi *passing* pemain futsal.

Desain tersebut dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan kemampuan pemain sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok latihan yang berbeda. Populasi penelitian adalah seluruh pemain Club Futsal MTs Negeri 1 Mataram Tahun 2025 yang berjumlah 20 orang, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Selanjutnya, sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pre-test* agar kemampuan awal kedua kelompok relatif seimbang. Kelompok A memperoleh perlakuan latihan *passing* aktif segitiga, sedangkan kelompok B memperoleh latihan *passing* aktif segiempat.

Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *passing* futsal yang disusun berdasarkan ketepatan arah operan terhadap target sasaran. Setiap pemain melakukan beberapa percobaan *passing* ke arah target yang telah ditentukan, kemudian skor diberikan berdasarkan jumlah keberhasilan bola mengenai sasaran secara tepat. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan sebagai *pre-test* dan setelah program latihan selesai sebagai *post-test*. Validitas isi instrumen dikonsultasikan kepada pelatih futsal dan dosen bidang pembelajaran olahraga, sedangkan reliabilitas tes diperoleh melalui konsistensi hasil pengukuran selama uji coba awal. Selain data tes, penelitian juga menggunakan dokumentasi kegiatan latihan untuk mendukung proses pengumpulan data selama penelitian berlangsung.

Program latihan dilaksanakan di Gelanggang Pemuda Mataram selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu, yaitu Selasa, Rabu, dan Sabtu pukul 16.00–17.10 WITA. Total kegiatan penelitian terdiri atas 18 pertemuan yang meliputi satu kali *pre-test*, 16 kali perlakuan, dan satu kali *post-test*. Setiap sesi latihan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan latihan inti sesuai pola kelompok, kemudian diakhiri pendinginan. Kelompok segitiga melakukan latihan rotasi dan kombinasi operan tiga titik, sedangkan kelompok segiempat melakukan variasi operan empat arah dengan perpindahan posisi aktif. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat rata-rata, standar deviasi, dan persentase peningkatan hasil latihan. Selanjutnya, uji normalitas dan homogenitas digunakan sebagai prasyarat analisis, sedangkan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

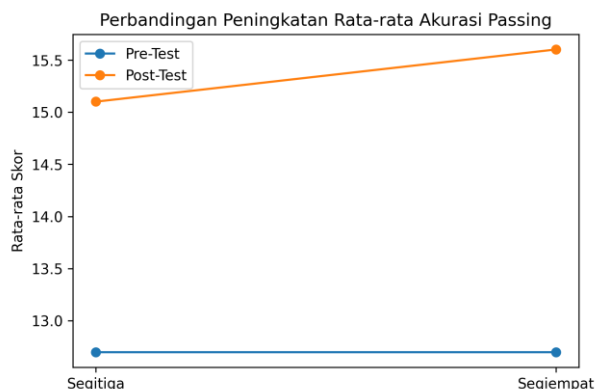
Hasil

Penelitian ini melibatkan dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan *passing* aktif segitiga dan kelompok latihan *passing* aktif segiempat. Pengukuran dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan kemampuan akurasi *passing* setelah program latihan diberikan selama enam minggu. Ringkasan hasil pengukuran kedua kelompok disajikan pada Tabel 1. Selain itu, visualisasi peningkatan rata-rata skor akurasi *passing* antarkelompok ditampilkan pada Gambar 1 untuk memperjelas perbedaan peningkatan hasil latihan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Akurasi *Passing*

Kelompok	<i>Pre-Test</i> (Mean±SD)	<i>Post-Test</i> (Mean±SD)	Selisih (Mean±SD)	Peningkatan
Segitiga	12,70±1,42	15,10±1,73	2,40±0,52	18,90%
Segiempat	12,70±1,64	15,60±1,78	2,90±0,32	22,83%

Berdasarkan Tabel 1, kedua kelompok mengalami peningkatan skor akurasi *passing* setelah diberikan perlakuan latihan. Kelompok latihan segitiga mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,40 poin dengan persentase peningkatan 18,90%. Sementara itu, kelompok latihan segiempat menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 2,90 poin dengan persentase peningkatan 22,83%. Secara deskriptif, kelompok latihan segiempat menunjukkan peningkatan hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan segitiga.



Gambar 1. Perbandingan Peningkatan Rata-rata Akurasi *Passing*

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa kedua kelompok memiliki nilai rata-rata awal yang sama, yaitu 12,70 pada saat *pre-test*. Setelah program latihan diberikan, kelompok latihan segiempat mencapai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan kelompok segitiga. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa latihan dengan pola segiempat memberikan peningkatan deskriptif yang lebih besar terhadap akurasi *passing*. Meskipun demikian, kedua bentuk latihan sama-sama menunjukkan tren peningkatan kemampuan pemain futsal.

Untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil pengujian statistik terhadap kedua kelompok disajikan pada Tabel 2. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing perlakuan serta membandingkan hasil akhir antarkelompok setelah program latihan selesai diberikan.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Analisis	t	df	p	Keterangan
Segitiga: <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	14,70	9	<0,001	Signifikan
Segiempat: <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	29,00	9	<0,001	Signifikan
Perbandingan <i>post-test</i> kedua kelompok	0,64	18	0,532	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 2, hasil *paired sample t-test* menunjukkan bahwa latihan *passing* aktif segitiga maupun segiempat sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal. Kelompok segitiga memperoleh nilai $p < 0,001$, sedangkan kelompok segiempat juga menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti kedua perlakuan efektif meningkatkan kemampuan pemain. Hasil *independent sample t-test* pada skor *post-test*

menunjukkan nilai $p=0,532$ sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Namun demikian, secara deskriptif latihan *passing* aktif segiempat tetap menunjukkan persentase peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan latihan segitiga.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain Club Futsal MTs Negeri 1 Mataram. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan skor *post-test* pada kedua kelompok setelah menjalani program latihan selama enam minggu. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang dilakukan secara aktif, berulang, dan terstruktur mampu membantu pemain memperbaiki kualitas operan dalam situasi permainan. Dalam futsal, kemampuan melakukan *passing* secara tepat menjadi kebutuhan utama karena permainan berlangsung dalam ruang sempit dengan tempo tinggi. Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Konstantinos Spyrou et al. (2020) yang menjelaskan bahwa futsal menuntut kecepatan tindakan teknis dan pengambilan keputusan sehingga bentuk latihan harus menyerupai karakteristik pertandingan sebenarnya.

Peningkatan kemampuan pada kelompok latihan segitiga dapat dijelaskan melalui terbentuknya pola dukungan antarpemain selama proses latihan berlangsung. Dalam permainan invasi, pola segitiga memudahkan pemain menciptakan sudut operan sehingga sirkulasi bola dapat berjalan lebih efektif. Ketika pemain bergerak setelah melakukan *passing*, mereka tidak hanya melatih teknik dasar, tetapi juga belajar memahami ruang, orientasi tubuh, dan waktu yang tepat untuk menerima bola kembali. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa latihan segitiga memiliki hubungan dengan konsep *representative learning design*, yaitu latihan yang dirancang menyerupai tuntutan permainan sesungguhnya. Menurut Coppola et al. (2021), pendekatan *ecological dynamics* dalam pembinaan atlet muda dapat membantu perkembangan keterampilan karena pemain belajar melalui interaksi langsung dengan lingkungan permainan yang dinamis.

Latihan *passing* aktif segiempat juga memberikan peningkatan kemampuan akurasi *passing* yang cukup baik. Pola segiempat menciptakan lebih banyak pilihan arah operan dan rotasi gerak sehingga pemain dituntut lebih aktif menyesuaikan posisi terhadap aliran bola. Kondisi tersebut membuat pemain tidak hanya fokus pada teknik menendang bola, tetapi juga pada kemampuan membaca situasi permainan sebelum melakukan operan. Penelitian Pizarro et al. (2021) menunjukkan bahwa manipulasi *small-sided games* dalam futsal dapat mengubah perilaku pengambilan keputusan pemain saat melakukan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Dengan demikian, latihan segiempat memiliki kontribusi terhadap peningkatan akurasi *passing* sekaligus pengembangan kemampuan pengambilan keputusan pemain selama latihan berlangsung.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan berbasis aktivitas dan perpindahan posisi lebih efektif dibandingkan latihan *passing* statis. Dalam latihan aktif, pemain memperoleh stimulus gerak yang lebih kompleks karena harus melakukan kontrol bola, bergerak, mengoper, dan menyesuaikan posisi secara berulang. Situasi tersebut memperkuat proses pembelajaran gerak karena pemain belajar dalam kondisi yang menyerupai pertandingan nyata. Penelitian Pizarro et al. (2020) menjelaskan bahwa manipulasi bentuk permainan pada *small-sided and conditioned games* mampu mengembangkan perilaku taktis dan tindakan teknis pemain futsal muda. Selain itu, Clemente et al. (2021b) juga menegaskan bahwa *small-sided games* efektif meningkatkan keterampilan teknik dan perilaku taktis pemain melalui situasi latihan yang kontekstual dan dinamis.

Dari perspektif pembelajaran motorik, peningkatan akurasi *passing* dipengaruhi oleh proses repetisi gerak, umpan balik, dan adaptasi pemain terhadap target latihan. Pemain yang berulang kali melakukan operan akan memperoleh pengalaman gerak yang membantu meningkatkan koordinasi antara penglihatan, posisi tubuh, dan kekuatan tendangan. Hal ini diperkuat oleh Hooyman et al. (2021) yang menjelaskan bahwa umpan balik memiliki peran penting dalam proses belajar keterampilan motorik pada pendidikan jasmani. Penelitian Ibrahim et al. (2022) juga menunjukkan bahwa kemampuan motorik dan kecerdasan kinestetik memiliki kontribusi terhadap keterampilan bermain futsal. Oleh karena itu, latihan *passing* aktif tidak hanya melatih aspek teknik, tetapi juga mendukung perkembangan koordinasi gerak dan kontrol tubuh pemain.

Penelitian ini juga sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang membahas peningkatan keterampilan *passing* futsal. Hidayat et al. (2022) menemukan bahwa latihan berbasis *mini game* dapat meningkatkan penguasaan teknik pemain futsal secara signifikan. Penelitian Fitriani (2022) menunjukkan bahwa *small-sided games* dan *rondo* memberikan pengaruh terhadap ketepatan *passing* pemain futsal. Selain itu, Al Ghani et al. (2024) menjelaskan bahwa latihan *passing* menggunakan target dapat membantu meningkatkan akurasi operan pemain futsal ekstrakurikuler sekolah dasar. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan target, perpindahan posisi, serta interaksi aktif antarpemain memberikan stimulus positif terhadap perkembangan keterampilan teknik futsal.

Secara deskriptif, kelompok latihan segiempat menunjukkan persentase peningkatan lebih tinggi dibandingkan kelompok segitiga. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh variasi sudut operan dan rotasi posisi yang lebih kompleks sehingga pemain memperoleh pengalaman gerak yang lebih beragam selama latihan. Latihan segiempat membuat pemain lebih sering melakukan penyesuaian arah tubuh dan orientasi ruang sebelum melakukan *passing*. Penelitian Priyambada et al. (2024) menjelaskan bahwa model latihan koordinasi dengan berbagai gerak manipulatif dapat meningkatkan akurasi tendangan futsal karena pemain memperoleh stimulus koordinasi gerak yang lebih kompleks. Namun demikian, hasil *independent sample t-test* menunjukkan bahwa perbedaan akhir kedua kelompok tidak signifikan secara statistik. Oleh sebab itu, latihan segiempat dapat dikatakan memberikan peningkatan deskriptif lebih tinggi, tetapi belum dapat dinyatakan lebih unggul secara statistik dibandingkan latihan segitiga.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian. Jumlah sampel yang terbatas menyebabkan generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati pada populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi latihan selama enam minggu belum dapat menggambarkan efek latihan dalam jangka panjang terhadap performa pemain futsal. Penelitian ini juga belum mengukur aspek *decision making* secara khusus dalam situasi pertandingan sehingga hasil penelitian masih berfokus pada akurasi *passing*. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih futsal sekolah dalam mengembangkan variasi latihan yang lebih aktif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik permainan futsal modern.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* aktif pola segitiga dan segiempat sama-sama mampu meningkatkan akurasi *passing* pemain futsal tingkat sekolah. Peningkatan tersebut terjadi karena kedua bentuk latihan menempatkan pemain dalam situasi latihan yang aktif, dinamis, dan menyerupai kondisi permainan sesungguhnya sehingga pemain

tidak hanya berlatih ketepatan operan, tetapi juga kemampuan membaca ruang, menentukan arah gerak, dan menjaga koordinasi antarpemain. Pola latihan yang melibatkan perpindahan posisi setelah melakukan operan memberikan stimulus pembelajaran gerak yang lebih kontekstual dibandingkan latihan *passing* statis. Dengan demikian, latihan berbasis pola permainan dapat menjadi pendekatan efektif dalam mendukung pengembangan keterampilan teknik dasar futsal, khususnya akurasi *passing* pada pemain usia sekolah.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa latihan pola segiempat memberikan kecenderungan peningkatan hasil yang lebih tinggi secara deskriptif dibandingkan pola segitiga, meskipun secara statistik keduanya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa variasi arah operan dan rotasi gerak yang lebih kompleks pada pola segiempat berpotensi memberi pengalaman gerak yang lebih kaya bagi pemain dalam proses latihan. Sementara itu, pola segitiga tetap memiliki peran penting dalam membangun prinsip dukungan dasar dan sirkulasi bola antarpemain. Oleh karena itu, kedua model latihan sebaiknya tidak dipandang sebagai metode yang saling menggantikan, tetapi sebagai bentuk latihan yang saling melengkapi dalam pembelajaran teknik dan taktik futsal.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan futsal yang lebih variatif, aktif, dan sesuai dengan karakteristik permainan modern. Kombinasi latihan pola segitiga dan segiempat dapat diterapkan secara bertahap untuk meningkatkan kualitas *passing*, pemahaman ruang, serta kerja sama tim pemain muda. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, dan pengukuran tambahan seperti *decision making*, kecepatan permainan, serta efektivitas *passing* dalam situasi pertandingan. Pengembangan penelitian pada kelompok usia, tingkat kemampuan, dan model latihan berbeda juga diperlukan agar hasil penelitian semakin luas penerapannya dalam pembinaan futsal prestasi maupun pembelajaran olahraga di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianto, D., Yulianto, P. F., Mahardika, W., & Narbito, R. S. (2024). Effect of active triangle and quartangle passing training on the accuracy of passing of men's participants futsal extracurricular. *Fair Play*, 1(1), 8–16. <https://doi.org/10.71264/fairplay.v1i1.1>
- Al Ghani, M., Yulianingsih, I., & Mulyana, I. H. (2024). Passing practice using targets to improve the results of futsal game passing accuracy in extracurricular elementary labschool UMJ. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 5(1), 17–25. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPJ/article/view/2230>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(4), 617–627. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2021.102932>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021b). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Coppola, S., Romano, B., Albano, D., & Vastola, R. (2021). Training in young athletes: Ecological dynamics approach. *Journal of Human Sport & Exercise*, 16. <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A10%3A13137050/detailv2?sid=ebsco%3A>

- [plink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A154167553&crl=c&link_origin=scholar.google.com](https://doi.org/10.3390/children10020220)
- Coutinho, D., Kelly, A. L., Santos, S., Figueiredo, P., Pizarro, D., & Travassos, B. (2023). Exploring the effects of tasks with different decision-making levels on ball control, passing performance, and external load in youth football. *Children*, 10(2), 220. <https://doi.org/10.3390/children10020220>
- de Pinho, S. T., Leticia da Silva, S., Clavijo, F. A. R., Alves, D., & Corrêa, U. C. (2021). The learning of decision-making on interception and passing in futsal. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(6), 1005–1021. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1803950>
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Fitriani, Z. A. (2022). Pengaruh latihan *small sided games* dan latihan *rondo* terhadap ketepatan *passing* pada pemain klub futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques. *Journal Sport Area*, 7(1), 117–124. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)
- Hooyman, A., Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2021). Effects of feedback on students' motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6281. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126281>
- Ibrahim, M. A. A., Mulyana, D., Rohyana, A., Sumpena, A., Nuryadi, N., Negara, J. D. K., ... & Mudjihartono, M. (2022). Contribution of kinesthetic intelligence and motor ability to futsal playing skills. *Journal of Physical Education for Secondary Schools*, 2(1), 116–123. <https://doi.org/10.17509/jpess.v2i1.82394>
- Nugraheningsih, G. (2022). 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>
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., Gonçalves, B., & Moreno, A. (2021). How informational constraints for decision-making on passing, dribbling and shooting change with the manipulation of small-sided games changes in futsal. *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1684–1711. <https://doi.org/10.1177/00315125211016350>
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., & Moreno, A. (2020). Development of defensive actions in small-sided and conditioned games with offensive purposes in futsal. *Frontiers in Psychology*, 11, 591572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591572>
- Prabowo, D., Setiakarnawijaya, Y., & Siregar, N. M. (2020). *Passing* futsal berbasis *small sided games*. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 165–175. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/16375>
- Priyambada, G., Raharja, A. T., Julianur, J., Rismayanthi, C., & Ristiana, P. A. (2024). The influence of a coordination training model that uses various manipulative movements on futsal kick accuracy. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 195–204. <https://scholarhub.uny.ac.id/jolahragaa/vol12/iss2/9/>

- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315102351>
- Setya, R. P., & Raharjo, A. (2024). Pengaruh latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi *passing* pemain HWFA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 744–754. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes/article/view/9544>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and physiological match-play demands and player characteristics in futsal: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 569897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., & Asyhari, H. (2023). Peningkatan akurasi *passing* pada permainan futsal SMA Negeri 20 Pangkep. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(06), 1523–1531. <https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/306>