

## **Pengaruh Metode Latihan Jarak Tetap Dan Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Passing Futsal**

**Hermawan Yulianto Prabowo\*<sup>1</sup>, Nurhidayat Nurhidayat<sup>2</sup>**

Email: [a810180007@student.ums.ac.id](mailto:a810180007@student.ums.ac.id)<sup>\*1</sup>, [nur574@ums.ac.id](mailto:nur574@ums.ac.id)<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

### **Abstrak**

Futsal menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Untuk meningkatkan mutu permainan futsal maka diperlukan kemampuan teknik dasar passing yang baik. Dalam meningkatkan kemampuan passing dapat dilakukan latihan jarak tetap dan jarak bertahap. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang pengaruh metode latihan jarak tetap dan jarak bertahap terhadap kemampuan passing futsal pada siswa SMA Negeri 2 Boyolali. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan mengambil sampel sebanyak 20 siswa dari 46 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes pretest dan posttest, setelah seluruh data terkumpul maka dilakukan pengujian menggunakan bantuan SPSS. Pertama dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene, setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan Uji Paired Sample T-Test. Dengan seluruh data telah di analisis maka diperoleh hasil bahwa disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dari implementasi passing jarak tetap dengan passing jarak bertahap. Namun, jika dilihat hasil rata-rata kemampuan passing futsal menunjukkan bahwa metode latihan jarak bertahap lebih efektif daripada metode latihan jarak tetap.

**Kata kunci:** futsal, jarak bertahap, jarak tetap, passing

© 2022 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
Prodi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Sains dan Teknologi  
E-ISSN 2964-4224

Info Artikel  
Dikirim : 10 Juli 2022  
Diterima : 27 Agustus 2022  
Dipublikasikan : 30 November 2022

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi: [a810180007@student.ums.ac.id](mailto:a810180007@student.ums.ac.id)  
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gedung C (FKIP) Kampus 1, Jl . Ahmad Yani  
Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162, Jawa Tengah

## **PENDAHULUAN**

Di Indonesia, pendidikan jasmani menjadi sebuah bentuk usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin, dengan keselarasan pada badan dan jiwa. Ditambah dengan perkembangan jaman yang sangat pesat olahraga memiliki peranan penting di kehidupan manusia (Indarto et al., 2018). Olahraga sendiri merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya dengan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana (Prativi et al., 2013). Oleh karena itu dengan olahraga maka seseorang dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka. Sejalan dengan pendapat Jariono & Subekti (2020), dengan melakukan olahraga secara rutin maka mampu meningkatkan kebugaran jasmani sehingga keselarasan dan harmoni terbentuk untuk menciptakan tubuh yang sehat dan bugar. Dengan begitu apabila seseorang kurang dalam melakukan olahraga, maka menyebabkan penurunan terhadap kondisi fisik (Litardiansyah & Haryanto, 2020). Oleh sebab itu olahraga menjadi kegiatan dari bagian kurikulum standar Lembaga Pendidikan Dasar dan Menengah yang biasa disebut dengan pendidikan jasmani (Bangun, 2016). Pendidikan jasmani biasanya diberikan di setiap jenjang mulai dari sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas. Dengan begitu olahraga menjadi mata pelajaran wajib diberikan kepada siswa di setiap jenjangnya. Selain menjadi mata pelajaran wajib yang diberikan di setiap jenjangnya, olahraga juga dapat menjadi salah satu pilihan ekstrakurikuler di sekolah (Wahyudi et al., 2020).

Ekstrakurikuler olahraga yang diberikan di sekolah dapat menjadi sarana menyalurkan hobi ataupun minat siswa dalam bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk membimbing atau mengarahkan siswa kedalam kegiatan yang positif, sportif, kebugaran, mengembangkan bakat dan wadah untuk meraih prestasi dalam membacakan sekolah (Pambudi, 2015). Sejalan dengan pendapat Mirfa'ani et al., (2020) yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan dan minat siswa dan melatih kedisiplinan siswa di dalam kegiatan formal ataupun luar formal. Ekstrakurikuler juga dapat diartikan sebuah kegiatan yang berbentuk non-akademik maupun akademik yang berada di naungan sekolah yang dilaksanakan di luar waktu kelas normal ataupun bukan bagian dari kurikulum (Bartkus et al., 2012). SMA Negeri 2 Boyolali menjadi salah satu sekolah yang memberikan fasilitas yang baik untuk kegiatan ekstrakurikuler. Terdapat beberapa ekstrakurikuler non-akademik yang ada di sekolah, diantaranya Futsal, pencak silat dan karate. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ada, peneliti mengambil fokus penelitian pada pelatihan ekstrakurikuler futsal.

Permainan futsal dapat diartikan sebagai permainan yang dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim terdapat lima pemain (Maryati, 2012). Dalam permainan futsal perlu diperhatikan mengenai kemampuan melakukan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik mana dapat meningkatkan mutu atau kualitas dalam permainan futsal. Hal ini didukung dengan pendapat Fahrizqi (2018), yang menyatakan bahwa dengan penguasaan teknik dasar yang baik oleh pemain maka akan mampu meningkatkan mutu permainan futsal. Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain, diantara lain yaitu teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola

(stopping), teknik dasar mengumpan lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling), teknik dasar menembak bola (shooting) (Murhananto, 2008). Di SMA Negeri 2 Boyolali sendiri, penguasaan teknik dasar pemain futsal di ekstrakurikuler masih kurang dalam melakukan teknik dasar passing. Passing menjadi teknik yang kompleks atau penting dalam permainan futsal, yang mana pada dasarnya passing digunakan untuk menghubungkan bola dari pemain satu ke pemain lainnya dengan tujuan untuk membangun serangan dan dapat mencetak gol (Utomo & Indarto, 2021).

Dengan kelemahan pada teknik passing, maka dilakukan latihan teknik jarak tetap dan jarak bertahap. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan passing dalam melakukan permainan futsal. Yang di dukung dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Prasetya (2017) di SMK Negeri 1 Wonosegoro yang diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan jarak bertahap dan jarak tetap namun jarak bertahap lebih memberikan pengaruh yang baik daripada jarak tetap terhadap peningkatan kemampuan passing bawah futsal. Oleh karena itu latihan passing dengan jarak tetap dan bertahap menjadi salah satu pilihan model latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan komponen fisik penunjang passing pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Boyolali tahun 2022.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh metode latihan jarak tetap dan jarak bertahap terhadap kemampuan passing futsal pada siswa SMA Negeri 2 Boyolali.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda. Menurut Sugiyanto, (1995) yaitu, adapun rancangan penelitian yaitu “Pretest-Posstest Design”.

Pada penelitian ini menggunakan sebanyak 20 siswa dari 46 siswa di SMA Negeri 2 Boyolali yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Waktu pelaksanaan selama satu bulan dua minggu dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu, dari tanggal 2 Mei sampai dengan tanggal 17 juni 2022.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa diperoleh dengan teknik test arbitrary inspecting, di mana peneliti dalam memilih sampel dengan memberikan kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk ditetapkan sebagai anggota sampel. Dikatakan straightforward (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan layers yang ada dalam populasi itu.(Sugiyono, 2011).

Untuk memperoleh data yang diperlukan, peneliti akan menggunakan hasil belajar siswa. Teknik pengumpulan data kuantitatif tentang hasil belajar adalah dengan menggunakan teknik tes. Teknik tes pada penelitian ini digunakan untuk memperoleh data hasil pengukuran, baik sebelum diberikan perlakuan (pre-test) maupun sesudah diberikan perlakuan (post-test)

terhadap para siswa dalam kegiatan praktik passing futsal. Teknik tes ini digunakan karena data utama yang dibutuhkan adalah data tentang kemampuan passing futsal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Setelah seluruh data diperoleh, baik data pretest maupun posttest maka dapat dilakukan analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS. Pertama data pretest maupun posttest dilakukan Uji Prasyarat yang terdiri dari Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest sudah terdistribusi normal atau belum. Kemudian dilakukan dengan Uji Homogenitas menggunakan Levene untuk melihat apakah data pretest dan posttest memiliki variansi homogen. Setelah seluruh data sudah memenuhi uji prasyarat maka dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis yang menggunakan Uji Paired Sample T-Test Hipotesis yang dipakai dalam penelitian ini sebagai berikut:

H1 : Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan jarak tetap terhadap kemampuan passing dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler putra SMA Negeri 2 Boyolali.

H2 : Metode latihan jarak bertahap memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan passing dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler putra SMA Negeri 2 Boyolali.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### Hasil Analisis Data Pre-test

Uji normalitas merupakan uji prasyarat statistic, dimana uji normalitas dipakai untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk terhadap hasil pre-test tes kemampuan passing futsal peserta didik. Perhitungan uji Normalitas data dapat dilihat pada lampiran, Rangkuman hasil uji normalitas data disajikan pada tabel berikut:

Table 1. Uji Normalitas Data Pretest Shapiro Wilk

Uji Normalitas Shapiro Wilk				
Kelompok	Statistik	N	Sig	Kriteria
Pre-test Jarak Tetap	0,943	20	0,278	Normal
Pre-test Jarak Bertahap	0,922	20	0,107	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data pre-test pada tabel 1, pada taraf signifikan 5% nilai  $L_{maks}$  menunjukkan lebih dari dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada setiap kelompok berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sehingga dapat diteruskan uji prasyarat statistik yaitu Uji Homogenitas.

Table 2. Uji Homogenitas Data Pretest

Kelompok	N	Statistik Levene	Sig.	Kriteria
Jarak Tetap	20	0,319	0,651	Homogen
Jarak Bertahap	20			

Uji Homogenitas dilakukan setelah data berdistribusi normal, dimana kedua kelompok sampel dikatakan homogen jika nilai Sig.>0,05(O'Neill & Mathews, 2002). Dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. dari Uji Homogenitas data Pre-test menunjukkan lebih dari 0,05 yaitu nilai sig. 0,651 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan jika data pre-test antara kelompok passing tetap dan kelompok passing jarak bertahap adalah homogen.

Table 3. Uji Deskriptif Data Pretest

Uji Deskriptif Data Pretest				
Kelompok	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i> Jarak Tetap	3	20	6,1	1,683
<i>Pre-test</i> Jarak Bertahap	2	20	5,8	1,795

Pada tabel 2, menunjukkan bahwa nilai rata-rata antara kelompok passing jarak tetap dengan kelompok passing jarak bertahap hanya selisih sedikit saja yaitu 0,3 dan berdistribusi normal sehingga bisa dilanjutkan untuk diberikan tindakan dan post-test.

### Hasil Analisis Data Post-test

Setelah kedua kelompok menerima tindakan, penulis memberikan tes kemampuan passing futsal. Tujuan utamanya dari post-test adalah untuk menjawab hipotesis yang diajukan terkait dengan signifikansi perbedaan rata-rata kemampuan passing futsal kedua sampel dengan menggunakan uji t. Sebelum uji t dilaksanakan, data post-test harus bersifat normal dan homogen dengan diuji menggunakan uji prasyarat statistik yaitu uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Homogenitas Levene. Uji inferensi hanya dapat dilakukan jika data posttest bersifat normal dan homogen.

Table 4. Uji Normalitas Data Post-test Shapiro Wilk

Uji Normalitas Data Post-test Shapiro Wilk				
Kelompok	Statistik	N	Sig	Kriteria
<i>Post-test</i> Jarak Tetap	0,913	20	0,073	Normal
<i>Post-test</i> Jarak Bertahap	0,910	20	0,063	Normal

Pada tabel 4, menunjukkan bahwa nilai Sig. uji normalitas diatas 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa data post-test berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan uji homogenitas.

Table 5. Uji Homogenitas Data Post-test

Uji Homogenitas Data Post-test					
Data	Kelompok	N	Statistik Levene	Sig.	Kriteria
<i>Post-test</i>	Jarak Tetap	20	0,53	0,819	Homogen
	Jarak Bertahap	20			

pada tabel 5, menunjukkan hasil uji homogenitas data post-test. Dimana data menunjukkan nilai sig.  $0,819 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa data Post-test antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol bersifat homogen. Sehingga data yang diperoleh sudah berdistribusi normal dan bersifat Homogen, dan dapat dilanjutkan ke uji hipotesis dengan menggunakan uji-t.

Table 1. Uji T Data Pre-test

Uji T data Pre-test				
Rata-rata				
<i>Pre-test</i> Jarak Tetap	<i>Pre-test</i> Jarak Bertahap	Sig.	Kesimpulan	Kriteria
6,1	5,8	0,083	$H_1$ diterima	Tidak ada Perbedaan

Berdasarkan perolehan data diatas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,083 atau lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok passing jarak tetap dan kelompok jarak bertahap pada tes pre-test kemampuan passing futsal tidak ada perbedaan signifikan terhadap kemampuan passing futsal peserta didik.

Table 2. Uji Data Pre-test dan Post-test Kelompok Passing Tetap

Pre-test dan Post-test Kelompok Passing Tetap				
Rata-rata				
<i>Pre-test</i> Jarak Tetap	<i>Post-test</i> Jarak Tetap	Sig.	Kesimpulan	Kriteria
6,1	6,95	0,111	$H_1$ diterima	Tidak ada Perbedaan

Berdasarkan perolehan data diatas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,111 atau lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan terhadap kemampuan passing futsal peserta didik pada saat pre-test dan Post-test.

Table 3. Uji Data Pre-test dan Post-test Kelompok Passing Bertahap

Uji Data Pre-test dan Post-test Kelompok Passing Bertahap				
Rata-rata				
<i>Pre-test</i> Jarak Bertahap	<i>Post-test</i> Jarak Bertahap	Sig.	Kesimpulan	Kriteria
5,8	6,9	0,037	$H_1$ ditolak	Ada Perbedaan



Berdasarkan hasil perolehan data diatas, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,037 atau lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan terhadap rata-rata kemampuan passing futsal pada saat pre-test dan Post-test di kelompok passing bertahap sebelum dan sesudah diberikan tindakan.

Table 4. Deskriptif Data Penelitian

Deskriptif Data Penelitian				
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
	Jarak	Jarak	Jarak	Jarak
	Tetap	Bertahap	Tetap	Bertahap
N	20	20	20	20
Mean	6,1	6,95	5,8	6,9
Std Deviation	1,683	1,234	1,795	1,210
Minimum	3	5	2	5
Maximum	9	9	8	9

Berdasarkan tabel diatas, kelompok passing jarak tetap, didapatkan nilai rata-rata kemampuan passing futsal peserta didik pada pre-test adalah 6,1 dengan nilai simpangan bakunya 1,683, dan nilai minimum 3, serta nilai maximum 9. Kemudian pada saat post-test rata-rata kemampuan passing futsal peserta didik menjadi 6,95 dengan simpangan baku 1,234, dan nilai minimum 5, serta nilai maksimum 9.

Sedangkan pada kelompok passing jarak bertahap didapatkan keterangan bahwa rata-rata kemampuan passing futsal peserta didik sebelum diberikan tindakan yaitu 5,8 dengan simpangan baku 1,795 dan nilai minum 2, serta nilai maximum 8. Setelah diberikan tindakan, rata-rata kemampuan passing futsal peserta didik menjadi 6,9 dengan simpangan baku 1,210, dan nilai minimum 5, serta nilai maximum 9.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terdapat pengaruh metode latihan passing jarak tetap dan passing jarak bertahap terhadap kemampuan passing dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler putra SMA Negeri 2 Boyolali. Penelitian ini dilaksanakan dengan kelompok passing jarak tetap dan kelompok passing jarak bertahap, dengan perbedaan pemberian tindakan Latihan passing pada setiap kelompoknya. Pada bagian pembahasan ini akan menjelaskan kedua hipotesis tersebut.

Berdasarkan tes kemampuan passing futsal peserta didik dalam pre-test maupun post-test di kelompok passing jarak tetap, mendapatkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima karena nilai sig.(2-tailed) 0,111 atau lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perubahan signifikan pada kelompok passing jarak tetap.

Berdasarkan tes kemampuan passing futsal peserta didik dalam pre-test maupun post-test di kelompok passing jarak bertahap, mendapatkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan

bahwa  $H_1$  diterima karena nilai sig.(2-tailed) 0,037 atau kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan signifikan pada kelompok passing jarak bertahap. Nilai ini menunjukkan bahwa rata-rata kelompok passing jarak bertahap lebih tinggi daripada kelompok jarak tetap. Sehingga, dapat dikatakan bahwa penerapan passing jarak bertahap lebih efektif dibandingkan dengan penerapan passing jarak tetap dalam melakukan passing futsal.

Pada hasil kedua hipotesis dapat disimpulkan bahwa kelompok passing jarak tetap tidak ada pengaruh signifikan. Hal tersebut setelah diobservasi disebabkan oleh keadaan peserta didik dan kurangnya semangat peserta didik untuk menjalani pelatihan. Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan futsal bahwa selama ini sering ditemui peserta didik kelelahan setelah turnamen dan beberapa peserta didik kerap tidak hadir dalam pelatihan futsal karena sudah merasa lelah. Dari adanya kekurangan tersebut, penulis merekomendasikan salah satu cara agar kemampuan passing lebih efektif yaitu dengan mengenalkan dan memberikan pelatihan passing jarak bertahap dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan passing futsal dan menguasai permainan futsal. Dari penyebab tersebut, penelitian ini dapat dikaji ulang oleh penelitian lebih lanjut dengan perbaikan dan mengevaluasi dari kendala yang ada, serta dilakukan uji coba terbatas untuk melihat tingkat kepraktisannya. Dalam penelitian ini hanya melibatkan subjek pada tingkat pendidikan sekolah menengah atas, oleh karena itu mungkin penelitian di masa depan dapat dilakukan dengan subjek dengan jenjang yang berbeda sehingga cakupan dampak dari penerapan passing jarak bertahap dalam permainan futsal dapat diperluas.

Penulis masih memiliki keyakinan bahwa metode latihan passig jarak tetap dan metode jarak bertahap dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan passing futsal seperti menurut (ridlo et al., 2020), menerapkan latihan passing akan meningkatkan kemampuan sepakbola seseorang. Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian prasetya(2017), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada metode latihan passing jarak tetap dan metode latihan passing jarak bertahap. Namun, penelitian ini sejalan dengan penlitian dari rohmadi(2010); baju(2016) menunjukkan bahwa metode latihan bertahap efektif untuk meningkatkan ketepatan servis. Pada hasil hipotesis diatas juga menunjukkan jika kelompok passing jarak bertahap terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan bahkan nilai rata-rata kelompok passing jarak bertahap lebih tinggi daripada kelompok passing jarak tetap. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan passing jarak bertahap lebih efektif dibandingkan dengan penerapan passing jarak tetap dalam meningkatkan kemampuan passing futsal.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi praktisi dalam mendemonstrasikan bagaimana meningkatkan kemampuan passing futsal peserta didik melalui metode latihan passing jarak tetap dan metode latihan jarak bertahap.



## **SIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terdapat pengaruh metode latihan passing jarak tetap dan passing jarak bertahap terhadap kemampuan passing dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler putra SMA Negeri 2 Boyolali. Berdasarkan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dari implementasi passing jarak tetap dengan passing jarak bertahap. Namun, jika dilihat hasil rata-rata kemampuan passing futsal menunjukkan bahwa metode latihan jarak bertahap lebih efektif daripada metode latihan jarak tetap yang hanya selisih sedikit saja yaitu 0,06. Hal tersebut dikarenakan kondisi keadaan peserta didik dan kurangnya semangat peserta didik untuk menjalani pelatihan. Oleh karena itu dapat dilakukan perbaikan lanjutan dengan mengevaluasi dari kendala yang ada dan dilakukan uji coba terbatas untuk melihat tingkat kepraktisan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam memberikan solusi alternatif bagi praktisi pendidikan olahraga untuk meningkatkan kemampuan passing futsal peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baju, M. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Mendatar Dengan Jarak Bertahap dan Jarak Tetap Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Permainan Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki (Studi Eksperimen pada Sekolah Sepakbola Bina Bola Kabupaten Nganjuk Tahun 2016. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 1–11.
- Bangun, S. Y. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKAN INDONESIA. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(3), 156–167.
- Bartkus, K. R., Nemelka, B., Nemelka, M., & Gardner, P. (2012). Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions. *American Journal Of Business Education*, 5(6), 693–704.
- Fahrizqi, E. B. (2018). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI , POWER TUNGKAI UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA FUTSAL PERGURUAN TINGGI TEKNOKRAT. *Journal of S.P.O.R.T (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training)*, 2(1), 32–42.
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57–61.
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). SPORTS MOTIVATION SURVEY AND PHYSICAL ACTIVITY STUDENTS OF SPORT EDUCATION TEACHER TRAINING AND EDUCATION FACULTY FKIP MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SURAKARTA. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
- Litardiansyah, B. aji, & Haryanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339.
- Maryati. (2012). *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero) Mountain Press.
- Mirfa'ani, Nuril, & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Scien*, 2(4).
- Murhananto. (2008). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawah Pustaka.
- O'Neill, M. E., & Mathews, K. L. (2002). Levene tests of homogeneity of variance for general block and treatment designs. *Biometrics*, 58(1), 216–224. <https://doi.org/10.1111/j.0006-341X.2002.00216.x>

- Pambudi, A. M. A. (2015). KETERKAITAN KONDISI FISIK DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJASORKES PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL ( Studi Pada Siswa Putra Kelas X dan IX Tim Futsal SMAN 9 Surabaya ). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(03), 117–123.
- Prasetya, N. F. (2017a). *PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN JARAK TETAP DAN LATIHAN JARAK BERTAHAP TERHADAP KEMAMPUAN*.
- Prasetya, N. F. (2017b). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Jarak Tetap dan Latihan Jarak Bertahap terhadap Kemampuan Passing Bawah Futsal pada Siswa Ektrakurikuler Futsal Putra SMK Negeri 1 Wonosegoro Tahun Pelajaran 2016/2017*. Universitas Sebelas Maret.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutarji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Ridlo, A. F., Basri, H., & Ramadhan, F. P. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Ssb Mutiara Babakan Kabupaten Bogor. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(2), 101–107. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i2.1961>
- Rohmadi, A. (2010). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS ANTARA JARAK DAN TINGGI NET BERTAHAP TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 SIDOHARJO KABUPATEN SRAGEN*.
- Sugiyanto. (1995). *Metode Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 4(2), 87–94.
- Wahyudi, A., Wahyudi, U., & Amiq, F. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health*, 2(1), 24–31.