

**PENGARUH LATIHAN *TRIANGLE* TERHADAP *PASSING*  
MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA  
PEMAIN EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
SMA NEGERI 5 PALOPO**

**Muh. Zaenal Sely Majid<sup>1</sup>, Suib Nur<sup>2</sup>, Rasyidah Jalil<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: [muhammedenalselymajid@gmail.com](mailto:muhammedenalselymajid@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: [suaibnur@umpalopo.ac.id](mailto:suaibnur@umpalopo.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: [rasyidah@umpalopo.ac.id](mailto:rasyidah@umpalopo.ac.id)

---

**Journal info**

---

**Jurnal Pendidikan Glasser**

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2019

Issue : april/November

**Abstract.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *triangle* terhadap kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 5 Palopo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu *One-Group Pretest-Posttest Desain*. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan *passing* menggunakan metode *triangle*. Penghitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, dengan pengolahan nilai Sig. adalah  $0,200 > 0.05$ . Hasil uji homogenitas memiliki nilai  $p$  (sig)  $0,097$ , nilai tersebut  $> 0.05$ , maka data bersifat homogen. Sedangkan uji hipotesis dalam penelitian ini yang di uji menggunakan *paired sample t test* memperoleh nilai Sig.  $0.000 < 0.05$ .

---

**Keywords:**

*Triangle, Passing, Kaki  
Bagian Dalam, Futsal.*

---

## A. PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang peruntukkan bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya. Tidak dapat dipungkiri perkembangan futsal yang begitu pesat berdampak pada penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Dulunya ekstrakurikuler olahraga hanya sebatas olahraga tertentu seperti sepakbola, bolavoli, bolabasket, badminton, dan lain sebagainya, tetapi saat ini futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga favorit disekolah-sekolah menengah pertama atau menengah atas. Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Palopo yang sangat diminati siswa.

Meskipun ekstrakurikuler futsal favorit tetapi kemajuan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo tergolong lambat dan bisa dikatakan mengalami kemunduran, dukungan dari pihak sekolah menjadi faktor penting untuk suatu proses keberhasilan mendapatkan prestasi dan kondisi lapangan yang kurang memadai membuat para pemain jarang melakukan latihan. Prestasi tidak terlepas dari semua pihak dan dukungan yang berada dibelakangnya. Prestasi tidak ada yang instan tanpa melalui proses yang panjang, permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apa bila pemain menguasai berbagai unsur-unsur dalam permainan futsal, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang di miliki pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Palopo sangat kurang dikuasai teknik *passing*.

*Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah mengalirkan ataupun menghubungkan bola antar pemain dalam sebuah permainan futsal. Untuk penguasaan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai, pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo masi kurang penguasaan teknik *passing* di karenakan pada lapangan yang tidak mendukung untuk melakukan latihan dan pemain pada saat melakukan latihan kurang disiplin melaksanakan latihan. Saat melakukan latihan, masih banyak siswa yang melakukan *passing* dengan menendang bola

terlalu keras atau pun terlalu lemah, sehingga hasil yang didapat tidak sesuai arah yang diinginkan, kesalahan seperti itu memudahkan lawan untuk merebut bola, yang mengakibatkan lawan mudah untuk mencetak gol.

Berdasarkan berbagai uraian permasalahan di atas perlu dilakukannya penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Triangle* Terhadap *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA NEGERI 5 PALOPO”

## B. METODE

Penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo yang beralamat Jl. Andi Kaddi Raja, Kel. Takkalala, Kec. Wara selatan, Kota Palopo. *Pretest*, *Treatment* dan *posttest* akan dilaksanakan di SMA Negeri 5 Palopo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelas pembanding namun sudah menggunakan tes awal sehingga besarnya efek atau pengaruh penggunaan *mind mapping* dapat diketahui secara pasti. Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 4 (empat) Minggu. Frekuensi latihan dalam 1 (satu) minggu sebanyak 4 (empat) kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 16 kali pertemuan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes untuk diberi latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

Hasil *Pre-tets* memiliki N (sampel) sebesar 15, Range (nilai pertengahan) sebesar 4, Minimum (nilai terkecil) sebesar 2, Maximum (nilai terbesar) sebesar 6, Mean (rata-rata) sebesar 4,20, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,146. *Posttest* memiliki N (sampel) sebesar 15, Range (nilai pertengahan) sebesar 6, Minimum (nilai terkecil) sebesar 4, Maximum (nilai terbesar) sebesar 10, Mean (rata-rata) sebesar 7,93, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,907.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di berikut:

**Tabel 4.1. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest**

Statistic	Pretest	Posttest
N	15	15
Range	4	6
Minimum	2	4
Maximum	6	10
Mean	4,20	7,93
Std. Df	1,146	1,907

### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah variable dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan adalah metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS 26. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikansi < 0,05) dikatakan data tidak normal (Sarwono, J, 2010: 25).

**Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas**

Jenis Test	N	K-SZ	Sig. (2-tailed)
PreTest	15	,172	,200 <sup>c,d</sup>
Posttest	15	,181	,200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah .200 > 0,05, maka variable dalam penelitian terdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Sarwono, J, 2010: 86).

**Tabel 4.3. Hasil Uji Homogen**

Test of Homogeneity of Variances			
Lavene Statistic	Df1	Df2	Sig.
2,943	1	28	,097

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian *pre-test* dan *posttest* dengan Levene Test sebesar 2,943 dengan uji sig ,097. diketahui bahwa nilai signifikan sebesar ,097 lebih besar dari 0,05 (0,097 > 0,05). Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari

sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen..

### Uji Hipotesis / Uji t

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired sample t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 26. *Paired sample t-test* digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Menurut Singgih Santoso (2014:265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS 26, adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H0 diterima dan Ha ditolak.

**Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sampel t Test**

Variabel	Thitung	Ttabel	Sig (2-tailed)	α
Pre-post	13,208	2,145	0,000	0,05

Berdasarkan tabel output "*Paired Sample Test*" di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah ,000 < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dari output *passing* menggunakan kaki bagian dalam siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo dapat kita lihat bahwa sig.(2-tailed) < 0,05 dan t<sub>hitung</sub> 13,208 > t<sub>tabel</sub> 2,145 yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam siswa melalui metode latihan *trianggell*, kesimpulan diambil dari hasil uji t.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan. (1) di

adakan *pre-test* dengan tujuan supaya untuk mengetahui *passing* menggunakan kaki bagian dalam, (2) pemberian *treatment* latihan *triangle* sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir diadakan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh pada saat di berikan *treatment* latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain SMA Negeri 5 Palopo.

Dari hasil Analisis Deskriptif dapat di simpulkan dimana *Pre-tets* memiliki N (sampel) sebesar 15, Range (nilai pertengahan) sebesar 4, Minimum (nilai terkecil) sebesar 2, Maximum (nilai terbesar) sebesar 6, Mean (rata-rata) sebesar 4,20, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,146. Sedangkan *Posttest* memiliki N (sampel) sebesar 15, Range (nilai pertengahan) sebesar 6, Minimum (nilai terkecil) sebesar 4, Maximum (nilai terbesar) sebesar 10, Mean (rata-rata) sebesar 7,93, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,907.

Dari hasil Uji Normalitas terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki nilai signifikansi yaitu ,200. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Dari hasil Uji Homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,062 lebih besar dari 0,05 ( $0,062 > 0,05$ ). Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen.

Untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo. Dari hasil Uji-*t Paired Samples Test SPSS 26 output passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo. Dapat kita lihat bahwa *sig.(2-tailed)*  $0,000 < 0,05$  dan  $t_{\text{hitung}} 13,147 > t_{\text{tabel}} 2,145$  yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo.

Metode latihan yang diterapkan pada latihan ekstrakurikuler selama 12 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua siswa mampu memiliki kemampuan *passing* pada kategori sangat baik. Jika siswa berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas yang tepat, akan sangat memungkinkan siswa mampu memiliki kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dengan kategori sangat baik.

#### D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut, Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* latihan *triangle* terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Palopo menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

- a. Dorongan bagi pelatih untuk menerapkan metode latihan *triangle* untuk meningkatkan kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam bermain futsal.
- b. Meningkatkan motivasi dan semangat dari siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo untuk meningkatkan kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

#### Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

- a. Subjek penelitian tidak bisa dipantau sepenuhnya, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
- b. Ada beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh dan faktor psikologis.

#### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi pelatih atau guru untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai pedoman untuk meningkatkan *passing* menggunakan kaki bagian dalam siswa pada permainan futsal.
- b. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
- c. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

## E. REFERENSI

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Andika, S.G. dkk. 2019. Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Siswa Sma Menggunakan Metode Simple Multi Attribute Rating Technique (Studi Kasus : Sma Santa Maria Cirebon). *Jurnal Digit*. 9 (1) : 59-70.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. Malang.
- Dahlan, F. Dkk. 2019. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Badan Penerbit UNM. Makassar.
- Dwiyanto, A. 2011. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 3 Klaten. Skripsi: FIK UNY.
- Hasibuan, M. H. 2018. Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving The Ball Pada Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*. 3 (1) : 217-234.
- Irawan, A. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara. Jakarta.
- Kurniawan, F. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara. Jakarta.
- Kuncoro, R.A.C. 2016. Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen. *Skripsi*. FIK UNY. Yogyakarta.
- KBBI, 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online, diakses tanggal 20 September 2020]
- Lhaksana, J. 2012. *Taktik dan strategi futsal Modern*. Jakarta. Be Champion. Jakarta.
- Langga, Z.A. 2016. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan *Dribble* Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Olahraga*. 1(1) : 92.
- Marhaendro, A.S.D. dkk. 2009. Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 11 (2): 144-156.
- Priawan, N. 2018. Pengaruh Model Latihan *Passing Diamond* Dan Model Latihan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (Psst). *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ridwan. 2015. *Dasar-Dasar Statistika*. Alfabeta. Bandung
- Rizal, G. A. 2014. Perbandingan Pengaruh Pemukul Dan Bola Modifikasi Dengan Pemukul Dan Bola Standar Terhadap Hasil Belajar Dalam Permainan Sofball. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Sarwono, J. 2010. *Pintar Menulis Karya Ilmiah-Kunci Sukses dalam Menulis Ilmiah*. Andi. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. PT Alfabeta. Bandung
- Prasetyo, B. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Rajawali Pers. Jakarta

- Wardana, D.F. 2015. Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati. *Skripsi*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang. Malang.
- Wiwik, A.H. 2014. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar *Passing* Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal*. Vol 3 No. 6.