

Efektivitas *Core Stability Exercise*, *Hexagonal Exercise* Dan *Hurdle Jump Drill* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Sulang

Romadona Setiawan
Romadona3317@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of core stability exercise, hexagonal exercise and hurdle jump drill on basic passing technique skills in futsal extracurricular students of SMA Negeri 1 Sulang. This study used a two-group pretest and posttest design with the sampling technique used was total sampling. Data collection techniques in this study are by using observation, documentation and tests. The ball passing test instrument uses passing and stop with test validity results, 0.65, and test reliability 0.77. Data analysis using normality test, homogeneity test and hypothesis test. The results of the study before being given the practice treatment showed an average passing score of 3.96, a minimum score of 2 and a maximum of 6, a median value of 4 and a standard deviation value of 1.042. While the results of the study after treatment showed an average passing score of 5.21, a minimum score of 4 and a maximum of 7, a median value of 5 and a standard deviation value of 0.833. The provision of three exercises, namely core stability exercise, hexagonal exercise and hurdle jump drill has a significant effect on the ability to pass the futsal ball. Core stability exercise models, hexagonal exercises and hurdle jump drills have a significant effect on the passing ability of futsal balls. Core stability exercise is the variable that has the most significant effect on passing ability. For trainers, providing a variety of exercises so that students are enthusiastic about participating in exercises.

Keywords: *Core Stability Exercise, Hexagonal Exercise, Hurdle Jump, Passing.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *core stability exercise*, *hexagonal exercise* dan *hurdle jump drill* terhadap kemampuan teknik dasar *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sulang. Penelitian ini menggunakan rancangan *two group pretest and posttest design* dengan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, dokumentasi dan tes. Instrumen tes *passing* bola menggunakan *passing and stop* dengan hasil validitas tes, 0,65, dan reliabilitas tes 0,77. Analisa data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan latihan menunjukkan rata-rata skor *passing* sebesar 3,96, skor minimal sebesar 2 dan maksimal sebesar 6, nilai median 4 serta nilai standar deviasi sebesar 1,042. Sedangkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata skor *passing* sebesar 5,21, skor minimal sebesar 4 dan maksimal sebesar 7, nilai median 5 serta nilai standar deviasi sebesar 0,833. Pemberian ketiga latihan yaitu latihan *core stability exercise*, latihan *hexagonal exercise* dan latihan *hurdle jump drill* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* bola futsal. Model latihan *core stability exercise*, latihan *hexagonal exercise* dan latihan *hurdle jump drill* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* bola futsal. Latihan *core stability exercise* merupakan variabel yang paling berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing*. Bagi pelatih, memberikan bentuk variasi latihan agar siswa antusias mengikuti latihan..

Kata kunci: *Core Stability Exercise, Hexagonal Exercise, Hurdle Jump, Passing.*

PENDAHULUAN

Banyaknya turnamen regional dan nasional harus digunakan oleh siswa untuk menjadi pemain futsal profesional. Permainan bola futsal dalam meraih prestasi yang baik tentunya harus didukung dengan penguasaan teknik dasar futsal. Agar dapat berusaha meningkatkan performa maksimal dalam kegiatan olahraga yang diminati. Kondisi fisik, keterampilan yang dimiliki dan lingkungan merupakan beberapa faktor penting yang harus ditekuni oleh atlet segala cabang olahraga (Dahlan *et al.*, 2020).

Keterampilan dalam permainan bola yang harus dikuasai adalah teknik dasar. Teknik paling dasar dan yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah *passing*, *passing* memiliki peran dominan karena permainan futsal memiliki tempo yang cepat, *passing* dilakukan untuk mengatur serangan terhadap pertahanan lawan, menetralsir serangan lawan, bahkan *passing* dapat dilakukan untuk menciptakan peluang gol kepada gawang lawan (Raharjo, 2018).

Aktivitas yang dapat meningkatkan keterampilan dasar dalam futsal bola adalah latihan *core stability*. Latihan ini berfokus terhadap kemampuan keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot dan kelenturan tungkai. Kemampuan akurasi *passing* dan tembakan dalam permainan bola futsal dapat ditingkatkan melalui adalah latihan *core stability* (Zulvikar, 2016).

Untuk memenuhi gaya permainan futsal yang cepat, pelatihan yang dibutuhkan adalah latihan kecepatan dan kelincahan. Latihan ketangkasan yang sering digunakan adalah latihan pola heksagonal. Pola latihan heksagonal dengan 6 sudut ini menuntut kelincahan seorang atlet untuk bergerak secepat mungkin. Mengingat permainan futsal membutuhkan keterampilan gerakan yang kompleks, di mana seorang pemain berlari, berhenti dan bergerak guna meraih bola dan menggerakkan tubuh dengan cepat serta melangkah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Permadi dan Lubis, 2017).

Pada permainan futsal, unsur daya ledak otot kaki juga menjadi faktor dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing*. Kemampuan eksplosif otot kaki dapat ditingkatkan melalui latihan lompat gawang. Latihan lompat gawang merupakan bentuk latihan dengan melompat melewati gawang kecil dengan tujuan menciptakan gol dari hambatan yang dihadapi. Daya ledak

otot kaki dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan ini. (Mudariani *et al.*, 2021).

Pemilihan latihan *core stability exercise*, *hexagonal exercise* dan *hurdle jump drill* telah diobservasi berdasarkan relevansi penelitian terdahulu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Sahri (2021) ketepatan tembakan dapat ditingkatkan melalui latihan *core stability*. Studi selanjutnya dilakukan oleh Sukmayanti Ayu Kadek (2015) *hexagonal exercise* mampu mengembangkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SSB Guntur Kota Denpasar. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2015) teknik dasar sepak bola pemain sepak bola Universitas Negeri Malang dapat ditingkatkan melalui latihan *plyometric hurdle jump*.

Hasil pengamatan peneliti yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Sulang menunjukkan kemampuan teknik dasar bermain futsal tergolong rendah. Terlihat pada sesi latihan banyak siswa belum tepat dalam mengumpan bola, rendahnya arah bola dan kurang cermat dalam menahan bola. Sebagaimana hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler Bapak Topan Wahyudi pada hari Jumat tanggal 23 September 2022 di Lapangan Olahraga Sulang ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sulang merupakan ekstrakurikuler olahraga yang paling banyak diminati. Selain itu, selama lima tahun terakhir tim futsal SMA Negeri 1 Sulang belum mampu meraih hasil maksimal di kompetisi tingkat Kabupaten Rembang

Tabel 1 Kompetisi yang pernah diikuti tim futsal SMA Negeri 1 Sulang

No	Tahun	Event	Prestasi
1	2017	Kejuaran Futsal SMA/SMK Kab.Rembang	Perempat Final
2	2018	Semen Gresik Futsal Tournament	Semi Final
3	2019	Kejuaran Futsal SMA/SMK Kab.Rembang	Perempat Final
4	2020	Tidak ada	Tidak ada
5	2021	Kejuaran Futsal SMA/SMK Kab.Rembang	Perempat Final

Sumber: Pelatih (2022).

Berdasarkan uraian masalah dan hasil observasi awal, peneliti ingin menelaah lebih lanjut tentang efektivitas *core stability exercise*, *hexagonal exercise* dan *hurdle jump drill* terhadap kemampuan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola futsal di SMA Negeri 1 Sulang. Diharapkan dengan pemberian latihan *core stability exercise*, *hexagonal exercise* dan *hurdle jump drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu *pretest-posttest group non-equivalent multi-group design*. Total sampling merupakan teknik sampling yang digunakan penelitian ini dengan jumlah sampel yaitu 24 orang atau siswa ekstrakurikuler bola futsal. Teknik pengumpulan data menggunakan tes passing dengan peralatan stopwatch, dinding pantul, nomor-nomor, tali dan alat tulis untuk mencatat hasil tes. Instrumen tes passing telah teruji validitasnya dengan hasil validitas tes 0,65 dan uji reliabilitas sebesar 0,77 sebagaimana teori Winarno tahun 2006. Untuk analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat normalitas dan homogenitas serta uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini diawali dengan memberikan petunjuk dan peregangan serta pemanasan kepada siswa. Pada tes awal dilakukan tes *passing* bola futsal pada atlet, setelah itu dicatat hasil kemampuannya oleh peneliti. Sampel penelitian dibagi menjadi tiga kelompok antara lain perlakuan latihan *core stability exercise*, kelompok perlakuan latihan *hexagon drill* dan kelompok perlakuan latihan *hurdle jump*. Pemberian masing-masing latihan terhadap sampel dilakukan selama 12 kali pertemuan setekah tes awal kemampuan *passing* bola futsal dengan set, repetisi dan intensitas yang berbeda-beda. Ketiga, dilakukan tes *passing* bola futsal pada atlet (*posttest*) setelah diberikan perlakuan latihan yang berbeda pada sampel. Dari ketiga latihan yang diberikan kepada sampel, diharapkan kemampuan *passing* bola dapat meningkatkan kemampuan *passing*.

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15	3	12.50
16	12	50.00
17	7	29.17
18	2	8.33
Total	24	100

Sumber: Data yang diolah, 2023.

Berdasarkan data terkait usia sampel menunjukkan bahwa 24 siswa terdiri dari 3 siswa berusia 15 tahun atau sebesar (12,50 %), 12 siswa berusia 16 tahun atau sebesar (50,00 %), 7 siswa berusia 17 tahun (29,17 %) dan sebanyak 2 orang usia 18 tahun (8,33 %). Selain itu dapat diketahui juga

bahwa sampel yang dominan pada penelitian ini berusia 16 tahun. Adapun distribusi sampel berdasarkan kelas sebagai berikut ini.



Gambar 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas
Sumber : Data primer, 2023.

Gambar di atas merupakan distribusi sampel berdasarkan kelas menunjukkan bahwa jumlah sampel sebanyak 24 siswa ekstrakurikuler bola futsal SMA Negeri 1 Sulang terdiri dari 7 siswa (29,17%) kelas 10, 13 siswa (54,17 %) kelas 11 dan siswa kelas 12 sebanyak 4 (16,67 %). Selain itu dapat diketahui juga bahwa sampel yang paling banyak pada penelitian ini kelas 11 SMA Negeri 1 Sulang.

Tabel 3 Deskriptif Statistik *Passing* Bola Futsal

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	Med.	N
<i>Pretest Passing</i>	2	6	3,96	1,042	4	24
<i>Posttest Passing</i>	4	7	5,21	0,833	5	24

Sumber : Data primer, 2023.

Hasil analisis data menunjukkan sebelum diberikan perlakuan latihan menunjukkan rata-rata skor *passing* sebesar 3,96, skor minimal sebesar 2 dan maksimal sebesar 6, nilai median 4 serta nilai standar deviasi sebesar 1,042. Sedangkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata skor *passing* sebesar 5,21, skor minimal sebesar 4 dan maksimal sebesar 7, nilai median 5 serta nilai standar deviasi sebesar 0,833.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest passing</i>	0,129	Normal
<i>Posttest passing</i>	0,055	Normal

Sumber : Data primer yang diolah, 2023.

Dari data analisis di atas menunjukkan bahwa data kemampuan passing sebelum dan setelah perlakuan latihan berdistribusi normal.

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest Passing</i>	0,444	Homogen

Sumber : Data primer, 2023.

Tabel 5 menunjukkan kemampuan passing bola pada siswa ekstrakurikuler futsal berdistribusi homogen atau sama. Selain itu data uji t test dapat dilihat berikut ini.

Tabel 6 Hasil Uji *t-test Passing Bola Futsal Pada Masing-masing Latihan*

Kelompok Pre-Post	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
Latihan <i>Core Stability Exercise</i>	5.292	2.364	0.001	Berpengaruh
Latihan <i>Hexagonal Exercise</i>	2.986	2.364	0.020	Berpengaruh
Latihan <i>Hurdle Jump Drill</i>	5.227	2.364	0.001	Berpengaruh

Sumber : Data primer yang diolah, 2023.

Uji t test kemampuan *passing* futsal siswa ekstrakurikuler bola futsal SMA Negeri 1 Sulang menunjukkan t hitung kelompok latihan *core stability exercise* sebesar $5,292 > 2,364$ dan angka signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, berarti pemberian latihan *core stability exercise* terhadap kemampuan *passing* berpengaruh signifikan. Latihan *hexagonal exercise* diperoleh t hitung sebesar $2,986 > 2,364$ dan angka probabilitas $0,020 < 0,05$ berarti latihan *hexagonal exercise* terhadap kemampuan *passing* bola futsal berpengaruh signifikan. Ketiga pemberian perlakuan latihan *hurdle jump drill* t hitung sebesar $5,227 > 2,364$ dan nilai probabilitas $0,001 < 0,05$ berarti pemberian latihan *hurdle jump drill* terhadap kemampuan *passing* berpengaruh signifikan. Dilihat dari nilai statistik, latihan *core stability exercise* lebih signifikan.

Sejalan dengan penelitian oleh Ardian Prasetyo dan Sahri pada tahun 2021 kekuatan otot tungkai dan koordinasi dapat ditingkatkan dengan latihan *core stability*. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmayanti tahun 2015 yakni teknik dasar futsal dapat ditingkatkan melalui latihan *hexagonal drill* pada pemain SSB Guntur Kota Denpasar.

Penelitian oleh Setyawan tahun 2015 juga sejalan dengan peneliti yakni pemberian latihan *plyometric hurdle jump* sangat berdampak pada salah satu teknik dasar bermain bola futsal.

Ramadhan (2019) mengumpan atau passing merupakan kemampuan dasar yang sering digunakan dalam futsal. Mengingat futsal adalah bentuk permainannya mengoper dengan cepat untuk menciptakan peluang gol. Teknik *passing* dalam futsal sangat sering dilakukan saat pertandingan dan bermain keterampilan futsal, seimbang dengan teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diperlukan bagi pemain (Widiyono dan Mudiono, 2021).

Latihan dianggap sebagai aktivitas guna mengembangkan organ tubuh serta perilaku dan mental. Tujuan kemampuan olahraga yang maksimal akan tercapai apabila latihan disusun dan dilaksanakan dengan baik. Secara fisiologis dan psikologis, olahraga dengan cara tidak tepat akan berdampak pada perkembangan kemampuan atlet. Dalam kegiatan olahraga, olahraga bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan. Dalam penelitian ini, pemberian latihan diharapkan secara teoritis dan faktual di lapangan mampu meningkatkan kemampuan dasar teknik permainan bola futsal (Gumantan dan Fahrizqi, 2020).

Sebagaimana teori yang dikemukakan oleh Lahay (2019) bahwa kemampuan teknik dasar yang baik dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui proses latihan yang berkelanjutan. Kondisi fisik sebagai salah satu unsur penunjang yang berpengaruh terhadap keberhasilan permainan bola futsal. Maka guna memenuhi target fisik dan keterampilan yang ingin dicapai perlu melakukan latihan secara baik dan berkelanjutan.

Ninzar (2018) mengungkapkan teori bahwa tujuan dari latihan adalah guna meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Apabila kondisi fisik atlet baik maka strategi apapun yang diberikan dalam permainan futsal akan berdampak positif bagi tim. Sehingga terciptanya peluang untuk mencetak gol, kemenangan akan tercapai serta prestasi tertinggi akan tercapai. Selain itu, latihan juga bermanfaat bagi keterampilan teknik dasar permainan futsal. Apabila teknik dasar futsal dikuasai dengan baik dan benar maka kinerja tim akan menghasilkan permainan yang fantastis. Namun, perlu diketahui oleh pelatih dan atlet bahwasanya program latihan harus mengacu pada prosedurnya agar tidak terkena dampak dari *overtraining*. (Efendi, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan diperoleh kesimpulan yaitu model latihan *core stability exercise* efektif berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler. Kedua, latihan *hexagonal exercise* efektif berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler. Ketiga, latihan *hurdle jump drill* efektif berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler. Latihan *core stability exercise* merupakan model latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sulang. Saran bagi pelatih ekstrakurikuler, penelitian ini dijadikan bahan evaluasi guna meningkatkan kemampuan mengumpan bola dan ditambah variasi latihan guna meningkatkan antusias siswa dalam berlatih. Bagi atlet penelitian ini dijadikan sebagai referensi guna meningkatkan teknik dasar bermain futsal. Untuk peneliti selanjutnya, agar ditambahkan variabel lain sebagai pembanding dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain dalam futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 91–106.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Lahay, S. (2019). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Melayang Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri I Boliyohuto*. Universitas Sebelas Maret.
- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Sudiana, I. K. (2021). Pengaruh pelatihan hurdle drill dan dot drill terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 266–278.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*, 2(8), 738–749.
- Permadi, A. G., & Lubis, M. R. (2017). Pengaruh Latihan Hexagon Drill With Barries Dengan Interval Training 1:3 Dan 1:5 Terhadap Power Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 73–85.

- Prasetyo, A., & Sahri. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Pada Olahraga Futsal. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 7(1), 51–56.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Ramadhan, C. U. (2019). Model Pembelajaran Keterampilan *Passing* Futsal Berbasis Permainan Untuk SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–52.
- Setyawan, A. D. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain PS UM. *Jurnal Sport Science*, 4681, 10–20.
- Sukmayanti Ayu Kadek, L. (2015). *Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill Dan Zigzag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Guntur*. Universitas Udayana.
- Widiyono, I. P., & Mudiono. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 10–17.
- Winarno, M. E. (2018). *Tes Ketrampilan Olahraga*.
- Zulvikar, J. (2016). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank Dan Side Plank) Dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction Dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education , Health and Sport*, 3(2), 96–103.