

## Pengaruh Latihan *Passing* Segitiga Dan *Passing Zig-zag* Untuk Meningkatkan Akurasi *Passing*

Viky Andrean

Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*The context behind this research is the lack of training schedules at the Comal Futsal Club Academy for players' passing abilities. The mortality of Club Comal futsal club remains inaccurate. The purpose of this study was to determine the effect of triangular and zigzag passing exercises on increasing passing accuracy at Club Comal Futsal Academy. The type of this research is quantitative research. The population of this research is Comal futsal academy club players. A total of 15 participants, each participant were divided into two groups, namely triangular pairs with 8 people and zigzag pairs with 7 people. Based on data analysis and discussion of learning outcomes using the intersection triangle, the average pretest was 13.63 and the posttest was 21.13. This means that the zigzag bait exercise has an effect on the passing accuracy of comal futsal academy club players. The test results show that there is an average difference between the use of the triangle bait exercise and the newly applied zigzag bait exercise. Thus it can be concluded that in terms of the percentage increase, it can be said that the triangle matching accuracy exercise (19.42%) has a greater effect than zigzag matching accuracy exercises (15.85%) Researchers provide tips so coaches can improve the game that can help players improve passing accuracy*

**Keywords:** Accuracy, Passing Triangle, Zig-zag

### **Abstrak**

Konteks yang melatar belakangi penelitian ini adalah kurangnya jadwal latihan di Akademi Futsal Club Comal untuk kemampuan passing pemain. Kematian klub futsal Club Comal tetap tidak akurat Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing segitiga dan zigzag terhadap peningkatan akurasi passing di Akademi Futsal Club Comal. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Populasi penelitian ini adalah pemain klub akademi futsal comal. Sebanyak 15 peserta, masing-masing peserta dibagi menjadi dua kelompok, yaitu pasangan segitiga dengan 8 orang dan pasangan zigzag dengan 7 orang. Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil belajar menggunakan segitiga simpang, pretest rata-rata adalah 13,63 dan posttest adalah 21,13. Artinya latihan umpan zigzag berpengaruh terhadap ketepatan passing pemain klub akademi futsal comal hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara penggunaan latihan umpan segitiga dengan latihan umpan zigzag yang baru diterapkan Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari segi persentase peningkatan dapat dikatakan bahwa latihan ketelitian menjodohkan segitiga (19,42%) lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan ketepatan mencocokkan zigzag (15,85%) Peneliti memberikan tips agar pelatih dapat meningkatkan permainan yang dapat membantu pemain meningkatkan akurasi passing

**Kata kunci:** Akurasi, Pasing Segitiga, Zig-zag

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu proses kegiatan jasmani, usaha, atau kegiatan yang sistematis yang dapat mengembangkan dan meningkatkan potensi jasmani dan rohani. Olahraga saat ini sudah menjadi kebutuhan semua orang dan yang terjadi saat ini masih banyak orang yang berolahraga setiap pagi, siang, sore dan malam. Manfaat olahraga bagi kesehatan jelas sangat banyak sekali. Dan olahraga kini menjadi gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang untuk menjaga kebugaran tubuhnya (Ardyanto, 2018).

Menurut Pasal 1 Bab 1 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, semua olahraga merupakan aktivitas sistematis memiliki tujuan agar memajukan, dan menggali kemampuan fisik, mental, dan sosial. Atlet merupakan seseorang atau individu yang memiliki atau menekuni suatu cabang olahraga dengan baik dan berprestasi dan terlibat langsung dalam kegiatan olahraga, termasuk pembina olahraga, pembina olahraga, dan tenaga olahraga.

Olahraga adalah proses sistematis aktivitas fisik, pengerahan tenaga atau aktivitas yang mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik dan mental Olahraga sudah menjadi kebutuhan semua orang saat ini, memang masih banyak orang yang berolahraga setiap pagi, siang, sore dan malam. Manfaat olahraga untuk kesehatan sudah jelas . Olahraga kini sudah menjadi gaya hidup dan setiap orang harus melakukannya agar tetap sehat (Ardyanto, 2018)

Permainan futsal dapat dimainkan dengan lancar, mantap dan menyenangkan apabila pemain menguasai unsur-unsur permainan futsal. Kuasai teknik dasar Salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain futsal adalah mengoper bola. Passing mengacu pada mengoper atau mengoper bola ke teman As yang benar sangat diperlukan dalam futsal karena lebih mudah untuk mendapatkan teman jika Anda menguasai teknik ini. Untuk mengontrol makan diperlukan kontrol motorik untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Hamzah 2018)

Keterampilan passing dasar paling penting dalam kegiatan latihan klub futsal, dan pemain yang mengikuti latihan futsal memiliki kemampuan passing yang berbeda-beda Untuk mengetahui

perbedaan keterampilan tersebut perlu dilakukan latihan di luar pelajaran futsal agar dapat mengetahui teknik passing yang benar serta dapat mengajarkan dan mempraktekkannya dengan benar. Acara dan latihan futsal di Comal Futsal Academy Club berjalan lancar berkat latihan rutin. Selain itu, kegiatan pelatihan Comal Futsal Academy Club dapat dikatakan berhasil apabila kegiatan pelatihan reguler itu sendiri memiliki sarana dan prasarana yang memadai.

Dari data observasi di atas terlihat bahwa kemampuan passing siswa belum optimal. Dari data observasi di atas terlihat bahwa kemampuan passing siswa belum optimal. Hal ini terlihat dari data yang diamati yaitu Club Comal Futsal Academy masih banyak pemain yang kriterianya masih sangat rendah yaitu. dari 15 pemain, 9 pemain masih memiliki kriteria cukup, 5 pemain memiliki kriteria baik dan 1 pemain sangat baik. kriteria. Oleh karena itu, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak pemain Akademi Futsal Club Comal yang tidak optimal dalam teknik passingnya.

Masalah Akademi Futsal Club Comal adalah kurangnya latihan yang terprogram untuk kemampuan passing pemain Akademi Futsal Club Comal. Peneliti mengidentifikasi penyebab rendahnya kemampuan passing pemain Club Comal Futsal Academy karena metode latihan yang digunakan belum akurat dan cukup fleksibel untuk meningkatkan kemampuan passing pemain Club Comal Futsal Academy.

Latihan Passing Segitiga dan Passing Zig-Zag ini disesuaikan dengan materi latihan, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan para pemain. Dalam upaya meningkatkan kemampuan passing futsal metode latihan Latihan Passing Segitiga dan Passing Zig-Zag dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan passing permainan futsal yang sesuai.

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian di Club Comal Futsal Academy. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana latihan passing segitiga dan zigzag meningkatkan akurasi passing di Akademi Futsal Club Comal. Menurut Fikri (2021), passing bola merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dipraktekkan dalam setiap sesi latihan untuk mencapai gerakan yang baik dan benar, tidak hanya dari segi gerakan, tetapi juga dari segi ketepatan arah umpan. . Banyaknya passing yang meleset sangat buruk bagi sebuah tim dan akan

selalu menjadi penghambat serangan lawan Passing adalah teknik fisik dalam permainan futsal yang menggunakan teknik khusus untuk mengoper bola kepada teman satu tim Mulyono membutuhkan umpan jitu (Nurhidayim, 2019)

Kemampuan passing atau passing juga menentukan kemampuan sebuah tim dalam memenangkan pertandingan (Fahrizqi, 2018) Selain itu, teknik passing yang baik memastikan kondisi permainan yang harmonis dari satu kaki ke kaki lainnya. Pemain futsal harus memiliki keterampilan passing atau kemampuan mengoper bola Umpan yang baik, kehati-hatian atau akurasi umpan yang akurat memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan Dalam kebugaran futsal, kemenangan membutuhkan kerja sama yang baik antara pemain lain, dan mengoper bola mudah diterima teman. Jadi prinsip mengoper bola bukan sekedar mengoper ke lawan, tapi memberikan umpan kepada teman untuk memulai strategi ofensif. Ini adalah langkah pertama dalam mengembangkan strategi ofensif tim

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat dipahami sebagai suatu cara penelitian di mana suatu perlakuan tertentu dicari untuk yang lain dalam kondisi yang terkendali. Menurut Arikunto (2015), penelitian eksperimen adalah penelitian yang tujuannya selalu mengamati pengaruh suatu perlakuan Format desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah “One Group Pre-test-Posttest Design”, yaitu desain penelitian dimana dilakukan pre-test untuk mengetahui kondisi awal sebelum diberikan treatment dan kemudian dilakukan post test. -tes dilakukan. -Test untuk mengetahui apa yang terjadi setelah perlakuan, sehingga lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan apa yang terjadi sebelum perlakuan (Sugiyono, 2016) Populasi penelitian ini terdiri dari 30 pemain dari Akademi Futsal Club Comal dan sampel untuk penelitian ini adalah 15 pemain dari Akademi Futsal Club Comal. Dengan membagi pemain menjadi dua kelompok, 8 pemain pada pasangan segitiga dan 7 pemain pada kelompok zigzag. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah observasi, tes dan pencatatan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran Data penelitian diperoleh dengan pre-test dan

post-test Pre-test adalah untuk melihat seberapa jauh hasil tes dicapai sebelum diberikan treatment dan selanjutnya kepada para pemain

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian pengaruh latihan passing segitiga dan zigzag terhadap ketepatan passing pemain Comal Futsal Academy, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan passing dengan menggunakan latihan yang tepat agar pemain dapat melakukan passing dengan akurat selama Periode Permainan, hasil dari penelitian ini tes disajikan dalam interpretasi sebagai berikut

Berdasarkan hasil penelitian di atas, nilai rata-rata pre-test adalah 13,63 poin dan rata-rata nilai post-test adalah 21,13 poin. Dari hasil tersebut terlihat bahwa dampak penggunaan latihan passing segitiga terhadap peningkatan akurasi passing pemain Comal Futsal Club meningkat sebesar 19,42%.

Berdasarkan hasil penelusuran di atas, rata-rata skor pretes adalah 13,00 dan rata-rata skor postes adalah 17,71. Berdasarkan hasil tersebut pengaruh penggunaan latihan passing zigzag terhadap peningkatan akurasi passing pemain futsal klub meningkat sebesar 15,85%. Dari pembahasan hasil penelitian di atas terlihat bahwa terdapat pengaruh yang lebih besar dari penggunaan latihan triangle crossing dibandingkan dengan zigzag crossing, hasil ini juga diperkuat dengan penelitian oleh Turnip Jhon MF berjudul "Efek" pada calcetto futsal Effects of active latihan passing segitiga dan persegi panjang pada akurasi ganda pemain di klub sepak bola rumah. Hasil analisis uji-t kelompok A menunjukkan bahwa t-score (17,102) > t-tabel (2,36) Dapat disimpulkan bahwa latihan aktif passing segitiga berpengaruh terhadap ketepatan passing pemain Calcetto Futsal Home Club Hasil analisis uji-t kelompok B menunjukkan bahwa nilai t (9,029) < tabel t (2.36), dapat disimpulkan bahwa di Calcetto Futsal Family Club, latihan aktif dalam umpan persegi berpengaruh terhadap akurasi pemain lulus.

Berdasarkan persentase peningkatan tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat akurasi latihan passing segitiga aktif (23,34%) lebih tinggi dibandingkan dengan latihan aktif passing kotak (14,36%) Hasil penelitian Turnip Jhon M.F ini dapat memperkuat hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan passing segitiga meningkatkan akurasi passing

pemain Akademi Futsal Klub Comal.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil kajian yang dilakukan di Akademi Futsal Comal terhadap peningkatan akurasi passing setiap pemain, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Penggunaan *passing* segitiga mencapai rata-rata 13,29 pre test dan 21,57 post test, yang dapat diartikan bahwa latihan aktif *passing* segitiga berdampak pada ketepatan *passing* pemain klub akademi futsal comal.

Menggunakan *passing* zigzag, rata-rata pretest adalah 13,00 dan backtest adalah 17,71. Artinya, latihan aktif *passing* zigzag berpengaruh terhadap akurasi *passing* pemain Akademi Futsal Comal.

Berdasarkan persentase peningkatan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan ketelitian lapis segitiga (19,67%) lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan latihan ketelitian lapis zigzag (15,85%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti mengusulkan penggunaan latihan *passing* untuk meningkatkan akurasi pemain Pelatih dapat menambahkan permainan untuk membantu pemain meningkatkan akurasi nyeri, harus ada bentuk pelatihan yang berkelanjutan atau berkelanjutan agar pemain terbiasa, dan pelatih dapat menerapkan berbagai kombinasi latihan untuk meningkatkan performa pemain.