

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN STATIS DAN LATIHAN *PASSING* BERGERAK DINAMIS TERHADAP KETEPATAN *PASSING* PADA PERMAINAN FUTSAL

Risna Delila Putri Oktavia¹⁾, Didik Hariyanto²⁾

IKIP Budi Utomo Malang
email: ¹ Risnadelila@gmail.com
² didikhariyantod88@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan tentang kesalahan *passing* pada futsal putri terjadi dalam keadaan pertandingan tegang karena kondisi skorimbang, mampu memenangkan pertandingan diakhir catatan waktu, terkejut saat pemain membawa bola didatangi oleh lawan atau tergesa-gesa ingin segera mencetak gol karena keegoisan pemain itu sendiri. *Passing* dalam futsal tidak hanya sekedar 1 2 kali sentuhan tetapi banyak variasi *passing* seperti *short passing* dan *long passing*. Maka dari itu kualitas *passing* harus diperbaiki sejak dini pada peserta ekstrakurikuler atau pada klub futsal putri mengingat dalam permainan futsal *passing* sangat sering dilakukan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Control Group pre-test post-test Design*, (Suharsimi Arikunto, 2013). Berdasarkan hasil penelitian ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* bergerak terhadap ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan kedua kelompok eksperimen yang setelah dihitung menggunakan rumus uji beda mean mendapatkan nilai $t_{tes} < t_{s5\%}$ (2,782) dan $t_{s1\%}$ (3,081), sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.

Kata Kunci : pengaruh, *passing* berpasangan statis, *passing* bergerak dinamis, ketepatan *passing*.

ABSTRACT

Based on the results of observations and interviews conducted on passing errors in women's futsal occurred in a tense match due to the score score condition, being able to win the game at the end of the time record, surprised when the player brought the ball to the opponent or rushed to immediately score because of the player's selfishness own. Passing in futsal is not just 1 2 times touch but there are many variations of passing such as short passing and long passing. Therefore the quality of passing must be corrected early on for extracurricular participants or at women's futsal clubs considering that futsal passing is very often done. The research method used in this study was an experiment. The research design used was the Control Group pre-test post-test Design, (Suharsimi Arikunto, 2013). Based on the results of the study there are differences in the effect of passing and pairing passing on the accuracy of passing on futsal extracurricular members. daughter of Malang Middle School 21. This can be seen based on the two experimental groups which after being calculated using the different mean test formula get $t_{tes} < t_{s5\%}$ (2.782) and $t_{s1\%}$ (3.081), so that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected.

Keywords : influence, static passing, dynamic moving passing, passing accuracy.

Risna Delila. Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Statis Dan Latihan *Passing* Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Permainan Futsal

PENDAHULUAN

Di era globalisasi seperti sekarang ini olahraga futsal mulai berkembang dan dikenal di seluruh Indonesia. Dimana olahraga futsal ini dianggap sebagai miniatur cabang olahraga sepakbola, yaitu dengan ukuran normal lapangan sepakbola panjang 100-110 meter dan lebar 90-100 meter sedangkan ukuran lapangan futsal standar internasional panjang 38 meter dan lebar 18 meter begitupun juga dengan material lapangan yang berbeda pula. Lapangan futsal yang beberapa tahun lalu menggunakan lapangan sintetis atau rumput buatan yang terdapat banyak butiran karet di dalamnya setelah perkembangan zaman dan minat masyarakat, lapangan futsal kini berubah menjadi lapangan yang terbuat dari papan yang dapat dibongkar dan dipasang dinamakan *Vynil*.

Menurut (Murhananto, 2008) Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk istilah permainan sepakbola dalam ruangan. Kata futsal singkatan dari *football* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futeboll* (Portugal/Brazil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini sangat cepat dan menarik sehingga membuat seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim.

Pada saat ini futsal di Indonesia sangat berkembang pesat pasalnya setiap instansi, sekolahan, dan universitas sudah memiliki tim futsal tetapi tidak tim putra saja dan tim putri juga dibentuk, banyak turnamen-turnamen digulirkan dengan berbagai kategori umum tanpa batasan umur untuk putri, antar instansi, antar sekolah dan antar mahasiswa putri bahkan yang sedang ramai bergulir pada saat ini yaitu *Woman Pro Futsal League*. Apalagi keberadaan futsal bukan lagi sebagai sebuah olahraga tetapi sudah berubah menjadi gaya hidup (*life style*). Futsal digemari berbagai kalangan anak kecil, remaja, maupun orang dewasa. Futsal menjadi pilihan alternatif untuk mengisi waktu luang atau melepas ketegangan dan stres akibat pekerjaan.

Olahraga futsal ini diperlukan berbagai macam teknik namun yang paling penting dan sangat riskan adanya kesalahan yaitu *passing*, namun tidak semua pelatih menyadari bahwa *passing* ini sangat dibutuhkan karena dalam futsal putri tidak semua materi pemain mampu bermain paling tidak hanya 1-2 orang yang mampu bermain dengan baik dan mempunyai teknik

passing yang memadai. Pada dasarnya teknik ini harus dimiliki setiap pemain namun pada siswi putri yang baru mempelajari futsal sangat sulit dilakukan karena sebelumnya siswi putri tidak pernah melakukan olahraga yang berhubungan dengan bola sepak kecuali pada siswi putri yang telah terlatih sebelumnya mengikuti klub sepakbola atau tim futsal. *passing* merupakan teknik yang sangat diperlukan dan komponen yang sangat penting karena *passing* merupakan teknik yang mudah dilakukan dimana saja tanpa harus ada alat khusus. Tanpa *passing* permainan tidak akan pernah berjalan, *passing* yang akurat, keras dan tepat sangatlah berpengaruh terhadap berjalannya suatu pertandingan jika *passing* tidak sesuai sasaran maka diambil alihlah penguasaan permainan kita oleh lawan. Untuk mendapatkan hasil kualitas *passing* yang baik maka latihan harus dilakukan secara berkelanjutan *continue*.

Menurut (Timo S. Scheunemann, 2012) kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia. *Passing* merupakan memindahkan bola mendatar atau di udara dari satu pemain ke pemain yang lainnya rekan 1 tim, dengan jarak yang bervariasi. *Passing* adalah bagian yang sangat penting dalam permainan olahraga futsal, permainan futsal memerlukan strategi dan ketepatan mengumpan dengan baik. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim menciptakan serangan. Dalam permainan futsal, terdapat beberapa pilihan umpan, antara lain mengumpan jarak pendek (*short passing*), dan mengumpan panjang (*long passing*) ke teman satu tim. Umpan bisa dilakukan menyusur permukaan lapangan atau dengan mencungkil bola melewati kepala lawan, pemain memerlukan keterampilan mengumpan yang memadai. Untuk menjadi pemain futsal yang hebat, kita harus memperbaiki kemampuan kita dalam mengumpan. Kita harus melatih kedua kaki kita supaya dapat mengumpan dengan baik.

Menurut (Skogvang, 2000) *Passing* adalah keterampilan ofensif yang paling umum digunakan dalam sepak bola. Tanpa kemampuan untuk bisa melakukan *passing*, pemain tidak bisa menggerakkan bola ke posisi saat ingin mencetak gol. Saat mempelajari teknik yang benar untuk *passing*, pemain akan mempelajari teknik untuk menetapkan tujuan sesuai keinginan. Dengan mempraktikkan masing-masing teknik ini, pelatih akan meningkatkan kemampuan pemain untuk menentukan jenis *passing*, dan untuk menentukan lokasi terbaik mana yang bisa dilewati. pemain dapat mengembangkan keterampilan dan praktik individual ini, dalam latihan

kelompok, dan melalui latihan mental dimana pemain memvisualisasikan diri dalam berbagai situasi permainan. Sebuah *passing* dapat dilihat sebagai bentuk komunikasi antara dua pemain, orang yang mengoper dan penerima. Saat mengoper bola ke rekan satu tim, cara untuk melewatinya bisa memberi sinyal informasi. Pemain bisa melewati bola langsung pada rekan satu tim, menandakan bahwa bola harus dihentikan atau penerima bisa masuk ke kedua arah. Jika bisa melewati bola sedikit di depan rekan setimnya, menandakan bahwa pemain lain harus menerimanya dengan tenang dan terus menuju area bebas di lapangan.

Menurut (Nugraha Cipta, Andi, 2013) mengoper dan menempatkan posisi adalah salah satu kunci dari bermain olahraga futsal yang benar. Sehebat apapun permainan individu seorang pemain, jika ia tidak sedang mendapatkan atau menguasai bola maka ia tidak mungkin bisa mencetak gol. Tim yang efektif adalah tim yang sebaik-baiknya menggunakan ruang daerah dengan sebaik-baiknya dengan cara mengoper bola kepada pemain yang tidak dijaga. Pada saat yang bersamaan, pemain lawan harus dijaga dengan seketat mungkin. Dalam pertandingan futsal, kita harus mampu melihat ke arah bola agar bisa bermain dengan efektif. Penempatan diri yang baik akan menentukan bahwa kalian bisa melihat bola dengan jelas kemana arahnya. permainan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Memiliki *passing* yang akurat dalam permainan futsal adalah harga mati bagi seorang pemain futsal (Timo Scheunemann, 2009).

Menurut (Sukamtasi, 2005) mengoper bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang sangat banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar mengoper bola merupakan dasar dalam permainan futsal. Seorang pemain futsal yang tidak menguasai teknik mengoper bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Tim futsal yang baik dan tangguh adalah suatu tim yang semua pemainnya menguasai teknik dasar mengoper bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke mulut gawang lawan. Untuk dapat bermain cepat pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan dari teknik dasar bermain futsal dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi dalam permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Pada waktu mendapatkan operan bola dari teman, pemain harus segera lari menjemput bola dan saat

menerima bola segera dikontrol. Setelah satu kali sentuhan, bola harus dengan cepat segera dioperkan kepada teman atau bola segera ditembakkan ke mulut gawang, yang diteruskan dengan gerak lanjutan lari untuk mencari posisi dalam bermain.

Menurut Koger (2005:19) mengoper berarti memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain lain dalam 1 tim, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Adapun konsep dasar yang harus dikuasai adalah: (1) anda harus mengoper atau menendng bola ke arah kaki pemain lain dalam tim anda. Jika tembakan tidak akurat, teman anda akan kesulitan menangkap bola itu, (2) tubuh anda harus mengarah ke arah bola, sementara lutut anda harus ditekuk ke arah bola, (3) dekatkan ujung kaki anda ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola, (4) sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki anda untuk menyelesaikan tendangan. Keterampilan mengoper bola memang wajib dikuasai pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat menghentikan atau mengendalikannya untuk menyelesaikan serangan. Pemain yang mengoper bola tidak akan bisa menarik bola sampai kembali ke sisi daerah penalti jika yang bersangkutan mencobanya sambil berlari dalam kecepatan tinggi. Sebelum mengoper bola, sang pemain mesti memperlambat larinya untuk mengembalikan keseimbangan tubuh sehingga dia mampu merubah arah dengan sesegera mungkin, satu hal yang perlu diperhatikan adalah sang pemain juga mesti menyadari bahwa bola yang ia bawa tersebut berada di sisi kaki bagian dalam.

Menurut (Andri Irawan, 2009) mengumpan adalah salah satu teknik dasar permainan olahraga futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat dikarenakan bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal melakukan *passing*. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, ada 3 hal dalam kualitas mengumpan yaitu: (a) keras, (b) akurat, (c) mendarat.

Menurut (Gifford, 2003) keakuratan atau ketepatan *passing* adalah kunci untuk operan bola yang bagus. Bola harus meluncur ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan memang

harus mencapai sasarannya sehingga penerima mudah mudah untuk mengendalikannya, satu faktor penting adalah kecepatan atau laju bola. Mengoper bola menyatukan permainan sebuah tim, mengubah pertahanan menjadi serangan, membalik serangan, membalik arah permainan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

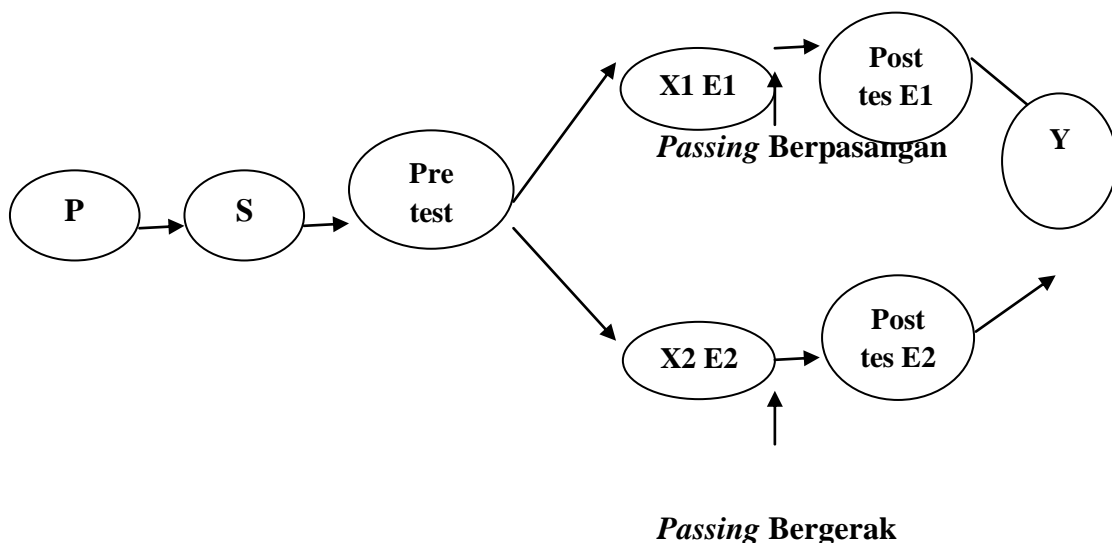
Menurut (Rubianto Hadi, 2007) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu ke arah sasaran yang ditentukan, dapat berupa jarak atau obyek langsung. Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak. Orang dapat menendang bola dengan keras karena disebabkan oleh gaya yang ditimbulkan oleh kontraksi otot, dimana sel-sel otot itu terdapat metabolisme perubahan kimiawi, dari zat kimia diubah menjadi energi (proses pembentukan ATP atau *Adenosit Triphosphat*).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan tentang kesalahan *passing* pada futsal putri terjadi dalam keadaan pertandingan tegang karena kondisi skorimbang, mampu memenangkan pertandingan diakhir catatan waktu, terkejut saat pemain membawa bola didatangi oleh lawan atau tergesa-gesa ingin segera mencetak gol karena keegoisan pemain itu sendiri. *Passing* dalam futsal tidak hanya sekedar 1 2 kali sentuhan tetapi banyak variasi *passing* seperti *short passing* dan *long passing*. Maka dari itu kualitas *passing* harus diperbaiki sejak dini pada peserta ekstrakurikuler atau pada klub futsal putri mengingat dalam permainan futsal *passing* sangat sering dilakukan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *passing* berpasangan statis dan *passing* dinamis pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang. Manfaat yang diharapkan bisa dicapai Manfaat bagi guru yaitu agar mampu meningkatkan kualitas *passing* peserta ekstrakurikuler dan meminimalisir kesalahan peserta ekstrakurikuler futsal putri dalam melakukan *passing*. Manfaat bagi siswa yaitu siswa harus mampu mengukur kemampuan *passingnya* dan latihan tersebut dapat dijadikan acuan atau motivasi untuk meningkatkan kualitas *passing* yang dimilikinya. Manfaat bagi penulis yaitu sebagai motivasi jika penulis memiliki anak didik atau tim futsal putri untuk meningkatkan kualitas bermain timnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Control Group pre-test post-test Design*, (Suharsimi Arikunto, 2013). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian
(M.Zainudin, 1988 : 73)

Keterangan :

P = Populasi. X1 = Eksperimen 1 latihan *passing* berpasangan.

S = Sampel X2 = Eksperimen 2 latihan *passing* bergerak.

Pretes = tes awal Perlakuan 1 = ketepatan *passing* bola.

Posttes = tes akhir Perlakuan 2 = ketepatan *passing* bola.

Y = tes terakhir setelah diberikan perlakuan 1 dan 2 = ketepatan *passing* pada bola

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *passing*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* ketepatan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam sebelum selesai diberikan perlakuan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan

dengan menggunakan permainan target. Setelah itu membagi kelompok menjadi dua yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen dengan cara *Ordinal Matching Pairing*, masing-masing berjumlah 6 siswi dari 12 siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil pada saat *pre-test* untuk kemampuan mengumpan bola ke gawang, memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan data yang diambil pada saat *post-test*. Hal ini berarti bahwa pada saat *post-test* dilaksanakan, siswi memperbaiki kemampuan mengumpan bola dengan latihan-latihan yang dilaksanakan selama masa latihan, terbukti nilai rata-rata mengumpan bola pemain pada *pre-test* adalah 18,5 untuk eksperimen A (*passing* berpasangan), 18,6 untuk eksperimen B (*passing* bergerak), sedangkan pada *post-test* adalah 27 untuk eksperimen A (*passing* berpasangan), 27,8 untuk eksperimen B (*passing* bergerak),

Setelah dilakukan *pre-test* pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang, maka dapat di peroleh data bahwasanya nilai minimal untuk kemampuan mengumpan bola sebesar 14 untuk eksperimen A, 14 untuk eksperimen B, sedangkan nilai maksimal 22 untuk eksperimen A, 22 untuk nilai maksimal eksperimen B. setelah diadakan progam latihan ternyata ada peningkatan yaitu, nilai ninimal pada eksperimen A sebesar 22 m, dan nilai maksimal sebesar 29, untuk eksperimen B nilai minimal sebesar 26, untuk nilai maksimal sebesar 30.

Tabel 1. Data Pre-Test Dan Post-Test Kemampuan Mengumpan Bola Eksperimen A Dan B

URAIAN	Pre-test		Post-test	
	Eksperimen A	Eksperimen B	Eksperimen A	Eksperimen B
Rata-rata	18,5	18,6	27	27,8
Maksimal	22	22	29	30
Minimal	14	14	22	26

Setelah seluruh data didapatkan, maka tahap yang akan dikerjakan selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara manual dengan menggunakan kalkulator. Hal ini dilakukan dengan alasan untuk mendapatkan tingkat penghitungan dan hasil yang lebih akurat serta mudah dipahami.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan rumus uji-t, akhirnya didapatkan data hasil penghitungan uji-t untuk tes kemampuan mengumpan bola ke sasaran gawang futsal kelompok eksperimen A, memiliki nilai t_{tes} sebesar 9,33, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan d.b (derajat kebebasan) 12 adalah 2,782.

Tabel 2. *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan Mengumpan Bola Eksperimen A (Latihan *Passing* Berpasangan)

Uraian	Rata-rata (nilai) Eksperimen A	t_{tes} Eksperimen A	d.b	t_{tabel}	Taraf Signifikan
Pre-test	18,5	9,33	6-1	2,782	5%
Post-test	27				

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai t_{tes} kelompok eksperimen A (9,33) > t_{tabel} (2,782), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan *passing berpasangan* terhadap ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang.

Tabel 3. *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan Mengumpan Bola Eksperimen B (Latihan *Passing* Bergerak)

Uraian	Rata-rata (nilai) Eksperimen B	t_{test} Eksperimen B	d.b	t_{tabel}	Taraf Signifikan
Pre-test	18,6	8,33	6-1	2,782	5%
Post-test	27,8				

Penghitungan uji-t untuk tes ketepatan *passing* bola eksperimen B, memiliki nilai t_{tes} sebesar 8,33, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan d.b (derajat kebebasan) 12 adalah 2,782. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai t_{tes} kelompok eksperimen B (8,33) > t_{tabel} (2,782), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan *passing bergerak* terhadap ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang.

Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari masing-masing variabel bebasnya (latihan *passing berpasangan* dan *passing*

bergerak) terhadap variabel terikatnya (ketepatan *passing*), maka peneliti menggunakan analisis beda mean (Suharsimi Arikunto, 2002).

Tabel 4. Uji beda mean kedua kelompok eksperimen A dan B Hasil Analisis Beda Mean Post-Test Kedua Kelompok Eksperimen

Data	Rata-rata Pree tes	Rata-rata Pos tes	Hasil t_{tes}	Hasil Uji Beda Mean Kedua Variabel	d.b	t_{tabel}	
						Taraf Signifikan 5%	Taraf Signifikan 1%
Eksperimen A (X_1)	18,5	27	9,33	0,226	12-1	2,782	3,081
Eksperimen B (X_2)	18,6	27,8	8,33				

Sesuai dengan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing berpasangan* dan *passing bergerak* terhadap ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan kedua kelompok eksperimen yang setelah dihitung menggunakan rumus uji beda mean mendapatkan nilai t_{tes} sebesar $0,226 < t_{5\%}$ (2,782) dan $t_{1\%}$ (3,081), sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, analisis data dan pembahasan, maka penulis dapat mengemukakan kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut : 1) Ada pengaruh latihan *passing berpasangan* statis terhadap hasil ketepatan *passing* dalam permainan futsal, 2) Ada pengaruh latihan *passing bergerak* dinamis terhadap hasil ketepatan *passing* dalam permainan futsal, 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing berpasangan* statis dan *passing bergerak* dinamis terhadap ketepatan *passing*.

Dalam penelitian ini, peneliti juga menyimpulkan bahwa olahraga yang digunakan untuk prestasi maupun kesehatan harus berpedoman terhadap program latihan serta prinsip-prinsip latihan yang harus dipahami. Adapun program latihan yang dimaksud adalah cara seorang pelatih untuk mempersiapkan atlitnya guna menunjang latihan yang telah direncanakan atau terprogram. Misal frekuensi, intensitas, repetisi, interval, set, dan durasi merupakan susunan yang harus dipahami betul dalam menyusun program latihan.

Atas dasar penelitian ini, maka ada beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sekaligus sebagai masukan bagi pengembangan

proses penelitian pada umumnya dan pembinaan olahraga prestasi pada khususnya. Adapun hal-hal tersebut antara lain diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk memotivasi diri guna lebih meningkatkan kemampuan dalam melakukan ketepatan *passing*, khususnya melalui perencanaan dan pelaksanaan program-program latihan, baik fisik maupun teknik. Salah satunya melalui pelaksanaan latihan *passing* berpasangan dan *passing* bergerak menggunakan kaki bagian dalam. Dengan demikian, diharapkan prestasi permainan olahraga futsal dapat dicapai secara maksimal melalui *event* pertandingan yang diikuti, hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dasar mengenai keterampilan *passing* sehingga pembinaan olahraga prestasi dapat lebih dimaksimalkan, pada kegiatan pembinaan permainan futsal, diharapkan pelatih lebih dapat mengembangkan lagi pola-pola latihan atau pembinaan yang digunakan atau diterapkan, agar semua pemain lebih dapat menguasai teknik-teknik permainan futsal secara maksimal, hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu referensi maupun tolok ukur guna pengembangan hasil penelitian yang lebih baik lagi, penggunaan populasi atau sampel dalam jumlah yang lebih besar dan heterogen, serta divariasikan dengan kelompok kontrol bagi peneliti yang meneliti penelitian serupa, guna pengembangan hasil penelitian yang lebih maksimal, dapat menambah khasanah pengetahuan maupun wawasan akan pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga, yaitu berkaitan dengan manfaat tubuh bugar dan sehat, serta pengembangan olahraga prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gifford, Clive. 2003. *SEPAK BOLA Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta. PENA ilmu dan amal.
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja Andal*. USA: Saka Mitra Kompetensi
- Murhananto. 2008. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Nugraha Cipta, Andi. 2013. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia

- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Scheuneman, T. 2009. *FUTSAL FOR WINNERS Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma
- Scheuneman, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI
- Skogvang, Bente. 2000. *Soccer Today*. USA : Wadsworth Learning
- Sukamtasi, Drs. 2005. *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka