



Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Ketepatan Hasil Passing Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di MTS Negeri 2 Pontianak

Dandi Ardiansyah¹, Wiwik Yunitaningrum², Fitriana Puspa Hidasari³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas Tanjungpura Pontianak

Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak

Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: dandiardiansyah99@student.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler Di MTS Negeri 2 Pontianak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler Di MTS Negeri 2 Pontianak. Penelitian ini merupakan penelitian analisis deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan rancangan penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design serta menggunakan instrument berupa tes dengan bentuk tes rubrik. Populasi dan sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler Di MTS Negeri 2 Pontianak yang berjumlah 15 orang. Analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji Normalitas, uji Homogenitas, dan uji pengaruh. Maka dari hasil perhitungan uji Homogenitas data dari rata-rata pretest dan posttest di peroleh $F_{hitung} = 1,19$ sedangkan $F_{tabel} = 4,60$ sehingga didapatkan data berdistribusi normal. Dan uji pengaruh $t_{hitung} = 17,40$ sedangkan $t_{tabel} = 2,145$ maka H_0 di terima dari uji pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler Di MTS Negeri 2 Pontianak dengan peningkatan diperoleh sebesar 42,30% kemampuan ketepatan passing para siswa setelah diberikan treatment atau perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan.

Kata Kunci: Futsal, Passing, Ketepatan, variasi latihan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan setiap individu untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Pada hakikatnya manusia yang dikatakan sehat jasmani dan rohani ialah manusia yang mampu melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Dengan adanya latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dapat membentuk kondisi fisik yang baik. Menurut Chrisly M Palar Dkk (2015), "Perkataan olahraga mengandung arti adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah raga atau mengolah jasmani, definisi olahraga ialah segala gerak badan yang dilakukan manusia dengan teknik tertentu untuk membentuk tubuh dengan intensitas, batas waktu dan tujuan tertentu" (h.316).

Futsal telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan zaman, sehingga banyak digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Permainan futsal tidak sekedar dilakukan dalam tujuan rekreasi dan waktu luang, akan tetapi menuntut suatu prestasi yang optimal dan nilai bisnis yang tinggi. Permainan futsal di Indonesia sudah dilakukan beberapa tahun setelah reformasi, tetapi prestasi kesebelasan nasional kita belum memenuhi apa yang diharapkan pencinta futsal di tanah air.

Menurut Dede Rohmat Nurjaya (2008), “Tidak diragukan lagi kualitas pelatihan dan hubungan antara atlit dengan pelatih adalah merupakan ciri-ciri pokok dalam pengembangan para atlit tak ada satu faktor pun yang lebih penting dari nya” (h.5). Seorang pemain futsal agar dapat mencapai hasil permainan yang bagus harus memiliki kondisi fisik, mental dan macam-macam teknik dasar bermain futsal.

Ketika pada saat peneliti sedang melaksanakan Asistensi Mengajar, peneliti melakukan beberapa pengamatan sewaktu siswa MTs Negeri 2 Pontianak menjalankan pertandingan, banyak terjadi serangan balik yang di akibatkan kesalahan dalam melakukan passing yg kurang tepat. Para siswa masih kesulitan melakukan passing dalam permainan atau pertandingan. Kemampuan seorang siswa harus menguasai teknik dasar bermain futsal sehingga dapat mendukung dalam permainan futsal secara baik dan efisien. Maka dari itu, setiap siswa dikategorikan pemula harus dilatih dengan baik dan tepat. Melakukan passing dengan baik, akurat dan tepat sasaran bagi siswa sekolah bukan merupakan hal yang mudah untuk di praktekan. Bagi siswa yang pemula sering kali ketika melakukan passing tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan passing yang dilakukan melambung atau tidak ke arah yang semestinya. Dari situ penulis ingin mengangkat judul pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing karena berdasarkan permasalahan di lapangan. Penelitian yang dilakukan oleh Toriq Aris (2019)”dari hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh yang signifikan untuk pengaruh latihan passing dengan variasi target terhadap kemampuan passing”(h.11). Sedangkan Penelitian oleh Likardi (2019)”dari hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap keterampilan passing”(h.7).

Mengapa penelti mengambil judul variasi latihan, karena dari hasil pengamatan penelti, pola latihan yang di gunakan cenderung monoton Oleh karena itu penulis tertarik

untuk melakukan penelitian terhadap variasi latihan yang bertujuan untuk latihan yang cenderung lebih menarik dan tidak membosankan serta meningkatkan ketepatan passing pada siswa. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti tertarik untuk melihat sejauh mana pengaruh dari variasi latihan terhadap ketepatan passing pada siswa melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Ketepatan Hasil Passing Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di MTs Negeri 2 Pontianak”.

METODE PENELITIAN

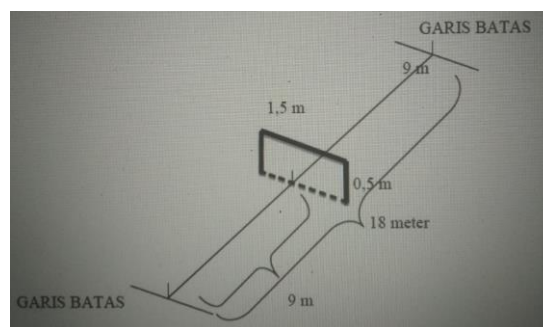
Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut dengan latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat bentuk pengaruh pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Ketepatan Hasil Passing Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di MTs N 2 Pontianak.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (treatment) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (treatment) variasi latihan terhadap variabel terikat (Y) kemampuan passing. Dengan demikian menurut Sugiyono, (2018) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.

Dalam penelitian ini dilaksanakan pengukuran yang dilakukan sebelum diberi perlakuan berupa pre-test dan pengukuran setelah dilakukan perlakuan berupa post-test. Perlakuan dilakukan secara sengaja dan sistematis terhadap atlet atau siswa berupa latihan variasi (variasi latihan) terhadap Ketepatan Hasil Passing Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di MTs 2 N Pontianak.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling, menurut Sugiyono, (2018) “sensus atau sampel total adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua”(h.55). Sampel yang diambil adalah seluruh populasi yang ada di MTS Negeri 2 Pontianak yaitu 15 orang.

Suharsimi Arikunto (2013: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang telah diuji validitas dan reliabelitasnya oleh Agung Setyadi (2016: 49) dengan validitas 0,710 dan reliabilitas 0,703. Pengambilan data dilaksanakan dalam bentuk tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Tes awal bertujuan untuk memperoleh data kemampuan awal sebelum latihan diberikan, sedangkan tes akhir bertujuan untuk memperoleh data setelah program latihan.



Gambar 1. instrument tes penelitian

Sumber: (Subagio Irianto, 1995: 34)

Analisis data merupakan suatu kegiatan setelah dari data dari seluruh responden atau dari sumber data lain terkumpul. Dalam kegiatan analisis data yaitu mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Menurut Sugiyono dkk, (2018) “analisis data dalam penelitian kuantitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan”(h.86). Analisis tersebut dilakukan terhadap data di dalam hasil studi pendahuluan, atau data sekunder, yang akan digunakan peneliti untuk fokus dalam penelitian. Dalam penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal (pretest) data apabila eksperimen telah selesai dilakukan maka akan diakhiri posttest dimana dilanjutkan dengan tabulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa Ekstrakurikuler Di MTS Negeri 2 Pontianak, pada tanggal 22 mei 2023 sampai dengan tanggal 22 juni 2023. Yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak yang berjumlah 15 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketepatan hasil passing futsal siswa ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak dengan memberikan bentuk variasi latihan. Dalam penelitian ini, ada peningkatan ketepatan hasil passing terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pre-test dan post-test. Dari data yang diperoleh, hasil pre-test sebesar (8,66) dalam kondisi kurang sekali dan hasil rata-rata post-test sebesar (12,33) dengan presentase peningkatan (42,30%).

Hasil penelitian ini meliputi diskripsi uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dan presentase peningkatan. Diskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Dalam bab ini akan di sajikan data penelitian pre-test dan post-test hasil peningkatan. Ketepatan hasil passing siswa ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak. Berikut diskripsi yang di peroleh:

1. Pre-test variasi variasi latihan

Diskripsi data pre-test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat pre-test atau sebelum di berikan perlakuan menggunakan variasi latihan pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak dapat di lihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi data pre-test ketepatan hasil passing

Ketepatan Hasil Passing	N	Nilai		Nilai Rata-rata	Standar Deviasi
		Terendah	Tertinggi		
	15	6	11	8,66	1,44

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test kemampuan ketepatan hasil passing siswa ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak sebesar 8,66. Hasil pre-test tertinggi yang dicapai siswa adalah 11 dan yang terendah 6 Sedangkan standar deviasi (simpangan baku) adalah 1,44. Jumlah siswa yang mengikuti pre-test sebanyak 15 orang.

2. Post-test

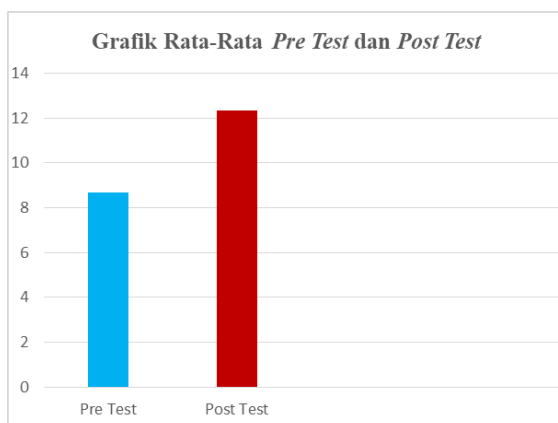
Deskripsi data post-test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat post-test atau setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan berupa variasi latihan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif data post test ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak dapat dilihat tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Post-test Ketepatan Hasil Passing

Ketepatan Hasil Passing	N	Nilai		Nilai rata-rata	Standar deviasi
		Terendah	Tertinggi		
	15	10	15	12,33	1,67

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata post-test ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak sebesar 12,33. Hasil dari pre-test tertinggi yang dicapai siswa adalah 15 dan terendah 10. Sedangkan standar deviasi (simpang baku) adalah 1,67. Jumlah siswa yang mengikuti post-test sebanyak 15 orang.

Data post-test dan pre-test ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak dapat pula disajikan dalam bentuk grafik berikut ini :



Gambar 2. Grafik Rata-rata Pre-test dan Post-test Ketepatan Hasil Passing

Berdasarkan grafik 4.1 di atas, menunjukkan bahwa hasil rata-rata pretest 8,66 dan hasil rata-rata posttest 12,33. Jadi dari hasil pretest dan posttest ada peningkatan dari hasil latihan sebesar 42,30%.

Analisi Data Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu dilakukan untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test kemampuan ketepatan hasil passing siswa ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak yang di teliti berdistribusi normal atau tidaknya sebuah data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, juga dapat diuji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov. Adapun kriteria penerimaan bahan data pre-test kemampuan ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak berdistribusi normal atau tidak, yaitu $X_{hitung} < X_{tabel}$ maka data tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini yang di lakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2010. Hasil dari pengujian data pre-test dan data post-test kemampuan ketepatan hasil passing dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Pre-test dan Post-test Ketepatan Hasil Passing Futsal

Statistic	<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>
N	15	15
Mean	8,66	12,33
Standar deviasi	1,44	1,67
Dmax	0,144	0,253
Dtabel	0,338	0,338
Kesimpulan	Data Berdistribusi Normal	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, untuk data hasil pre-test diperoleh $D_{max} 0,144 < D_{tabel} 0,338$ sedangkan data hasil post-test diperoleh $D_{max} 0,253 < D_{tabel} 0,338$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data hasil dari pre-test dan post-test ketepatan hasil passing berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varians digunakan uji F. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Data Hasil Pre-test dan Post-test Ketepatan Hasil Passing Futsal

Statistik	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
S ²	5,79	6,91
Fhitung	1,19	
Ftabel	4,60	
Kesimpulan	Data Homogen	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, hasil dari perhitungan uji homogenitas data hasil pre-test dan post-test diperoleh Fhitung= 1,19 sedangkan Ftabel= 4,60. Dari hasil perhitungan uji homegenitas tersebut didapatkan Fhitung < Ftabel maka dapat disimpulkan bahwa data dari hasil pre-test dan post-test ketepatan hasil passing siswa ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak mempunyai varians yang sama atau homogen.

3. Uji Pengaruh

Analisis data yang dilakukan dengan uji-t pada data pre-test dan post-test pengukuran ketepatan hasil passing siswa ekstrakurikuler futsal MTS Negeri 2 Pontianak yang telah di uji normalitas dan homogenitas. Pada tahap ini akan menguji hipotesis terhadap pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Kriterianya adalah jika t-hitung > t-tabel maka Ha diterima, Ho ditolak atau jika t-hitung < t-tabel maka Ha ditolak, Ho diterima. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2010. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Rangkuman hasil uji-t

Data	Db	Nilai t _{hitung}	Nilai t _{tabel}
<i>Pre test</i>	14	17,40	2,145
<i>Post test</i>			

Keputusan

Terdapat pengaruh

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas, diperoleh nilai thitung, sebesar 17,40 dan nilai ttabel pada db (0,05 > 14) sebesar 2,145. Oleh karena itu nilai thitung lebih besar dari ttabel (17,40 > 2,145) ini artinya H_a diterima, H_o ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak.

Presentase Peningkatan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pre-test adalah sebesar 8,66 dan nilai rata-rata untuk data post-test yaitu sebesar 12,33. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan Ketepatan Hasil Passing Futsal Siswa Ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak setelah diberikan pelakuan dengan menggunakan variasi latihan meningkat sebesar 42,30%. Menghitung presentase peningkatan dilakukan dengan cara selisih rata-rata pre-test dan post-test dibagi nilai rata-rata pre-test dikali 100% secara matematika dapat ditulis $3,66/8,66 \times 100\% = 42,30\%$. Dalam hal ini, dapat dikatakan pengaruh yang diberikan menggunakan latihan yaitu variasi latihan sebesar 42,30%. Perhitungan secara lengkap dapat dilihat pada lampiran skripsi.

Cohen's d adalah ekspresi ststistic yang cukup sederhana, yaitu perbedaan antara dua hasil kelompok dibagi standar deviasi populasi. Menurut Ghazali, (2017) "kegunaan cohen's d adalah dapat terbantunya penelitian untuk menghitung, menafsirkan dan menghargai effect size. Berikut ini adalah nilai dari referensi yang diberikan cohe's d yaitu :

$0 < d < 0,2$. (efek kecil)

$0,2 < d < 0,5$. (efek sedang)

$0,5 < d < 0,8$ (efek besar)

$d > 0,9$ (efek sangat besar)

Hasil menggunakan effect size dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Effect Size

	d=mean/standar deviasi
<i>Post</i>	12,33

test

8,66

Pre

test

Effect

0,70

Size

$$\text{Effect size} = \frac{\text{Pre test}}{\text{Post test}}$$

$$\text{Effect size} = \frac{8,66}{12,33} = 0,70$$

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari nilai rata-rata untuk data pre-test yaitu sebesar 8,66 dan nilai dari rata-rata untuk data pada post-test adalah sebesar 12,33. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam kemampuan ketepatan hasil passing futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak setelah diberikan perlakuan berupa latihan yaitu berupa variasi latihan meningkat sebesar 42,30% (lampiran 15 halaman 85). Menghitung presentase peningkatan dilakukan dengan cara selisih rata-rata pre-test dan post-test dibagi nilai rata-rata pre-test dikali 100% secara matematika dapat ditulis $3,66/8,66 \times 100\% = 42,30\%$. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan berupa variasi latihan sebesar 42,30% perhitungan secara lengkap dapat dilihat pada lampiran skripsi.

Jadi dari hasil penelitian yang dilakukan untuk menarik kesimpulan effect size dari pengaruh latihan yaitu berupa variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak sebesar 0,70 (efek besar).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan yaitu berupa variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal pada siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak. Dari hasil ini, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan yaitu berupa variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal ekstrakurikuler MTS Negeri 2 Pontianak. Hal ini dibuktikan dengan presentase kenaikan yaitu sebesar 42,30%. Variasi

latihan dapat meningkatkan kemampuan ketepatan hasil passing pada siswa, dengan latihan individu yang dipandu langsung oleh pelatih dapat dengan mudah meningkatkan ketepatan hasil passing siswa. Serta tingkat kemauan dan antusias siswa ekstrakurikuler untuk melakukan latihan sangat besar, sehingga menimbulkan gejolak dalam diri siswa untuk melaksanakan latihan dengan penuh semangat.

Beberapa artikel yang mendukung berpengaruhnya latihan berupa variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing seperti penelitian yang dilakukan oleh Sugandi dkk, (2020) “kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan variasi latihan berbentuk variasi latihan sangat cocok digunakan dalam olahraga futsal, terutama untuk meningkatkan ketepatan passing”. Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Wardana dkk, (2018) “dalam artian ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa latihan menggunakan variasi latihan dapat meningkatkan ketepatan hasil passing dalam olahraga futsal dan sepak bola. Dapat disimpulkan bahwa, variasi latihan dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan ketepatan passing. Permainan futsal bukan sekedar bermain saja, tetapi permainan futsal merupakan sebuah fenomena sosial yang memiliki makna yang dalam seperti pemahaman setiap individu-individu pada saat latihan maupun bertanding. Dalam melihat olahraga futsal pastinya memiliki pemikiran-pemikiran yang berlawanan seperti keberadaan, keputusan pengambilan yang seharusnya passing malah di shooting, yang seharusnya heading malah trapping hal itu sering terjadi futsal akan terlihat cantik, manis dan bisa menghibur banyak penonton apabila setiap pemain memiliki kemampuan skill yang bagus.

Dalam olahraga futsal, latihan teknik dasar merupakan sebuah proses yang harus dinikmati agar dapat melahirkan keaktifan jasmani dan sebuah pembuktian praktik dengan sebaik-baik mungkin untuk menuntaskan tugas dalam sebuah permainan olahraga, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing. Latihan teknik dasar berpengaruh terhadap peningkatan kualitas yang baik dalam bermain, maka dari itu latihan futsal harus memperhatikan takaran latihan dan tujuan yang ingin dicapai saat latihan.

Dengan menggunakan 8 variasi latihan. yaitu latihan passing berpasangan menggunakan halangan melatih siswa agar lebih fokus, latihan memasukan bola diantara

cone siswa harus mampu passing dengan akurat, , latihan passing dengan mengenakan tiang merupakan latihan untuk meningkatkan keterampilan dan akurasi passing, , latihan dua vs satu meningkatkan keterampilan saat passing, , latihan mengenakan bola sambil berjalan siswa di tuntutan fokus dan akurasi melakukan passing, latihan passing dengan target mengenakan bola siswa dilatih konsentrasi melakukan passing, yaitu latihan kucing-kucingan dimana setiap siswa dituntut aktif bergerak serta lebih mengutamakan Kerjasama dan latihan passing and moving satu kali sentuhan melatih pengambilan keputusan saat passing serta pengaturan tempo (timing) yang baik. dapat meningkatkan ketepatan hasil passing siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat di simpulkan ada pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil passing futsal pada siswa Ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak. Karena dalam penelitian ini ada peningkatan yang baik sehingga latihan yang diberikan berpengaruh besar pada peningkatan passing pada siswa ekstrakurikuler di MTS Negeri 2 Pontianak. Variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini mempengaruhi siswa, dimana siswa lebih cepat paham dan mudah menerapkan latihan yang diberikan, siswa tidak cenderung passing yang monoton tetapi ada gerakan atau perubahan treatment yang dilakukan. Dimana ada gerakan terselubung antara mata dan kaki. Sehingga siswa yang diberikan treatment variasi latihan dapat memberikan efek yang besar terhadap ketepatan hasil passing.

Dengan variasi latihan passing dapat menampilkan teknik dasar ketepatan hasil passing yang baik, khususnya pada ketepatan passing diharapkan dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal. Karena ketepatan hasil passing yang baik, seorang siswa dapat memiliki rasa percaya diri dalam menampilkan permainan terbaiknya, sehingga siswa lebih memiliki peluang untuk menciptakan kemenangan tim dan pencapaian prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartati, Destriana Destriana, and Muhammad Junior. "Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 8.1 (2019).
- Nurjaya, Dede Rohmat. "Sistem pembinaan atlet berprestasi." *HMJ Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. FPOK: Bandung (2008).
- Muta, T. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Passing Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan Passing Pada Tim Sepakbola SMAN 3 Bungo. *Jurnal Stamina*, 2(11), 12-20.
- Likardi, L., Triansyah, A., & Haetami, M. PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI EKSTRAKURIKULER SMPN 3 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(2).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Fadhullah, A. (2020). FREKUENSI BERENANG TERHADAP PARU PARU. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(1).
- Dewi, A. R. (2015). Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti, A., & Wangid, M. N. (2015). Pengembangan Multimedia Lectora Pada Pembelajaran Tematikintegratif Berbasis Character Building Bagi Siswa Kelas Iv SD. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(2).
- Rahmana, A., Triansyah, A., & Haetami, M. PENGARUH MODIFIKASI ALAT REBOUNDER TERHADAP KETERAMPILAN PASSING PADA ATLET SEPAK BOLA GELORA FC SINTANG U15. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(10).
- Wardana, Charaka Raga, Moh. Agung Setiabudi, and Arya T. Candra. 2018. "Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)* 3(2):194-201. doi: 10.36526/kejaora.v3i2.212.