



PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING FUTSAL SISWA SMPN 1 PANGEAN

Muhammad Taufiqurrahman¹, Donal Syafrianto²

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : oncong997@gmail.com

Received: artikel dikirim 5 Maret 2026; Revised: artikel revisi 10 April 2026; Accepted: artikel diterima 11 April 2026

THE EFFECT OF PLAYING METHODS ON IMPROVING FUTSAL PASSING ABILITY OF SMPN 1 PANGEAN STUDENTS

Abstract

This study aims to determine the effect of the playing method on improving the futsal passing ability of students at SMPN 1 Pangean. This research used a quasi experimental method with a one group pre-test post-test design. The population consisted of 25 students who joined the futsal extracurricular activity at SMPN 1 Pangean, while the sample consisted of 15 students selected using purposive sampling technique. The instrument used was the passing and controlling test. Data analysis techniques used normality tests, paired sample t-tests, and Wilcoxon signed rank tests. The results showed that there was a significant increase in students' futsal passing ability after being given treatment using the playing method. This can be seen from the increase in the average pre-test score of 10.07 to 16.40 in the post-test. The paired sample t-test obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, while the Wilcoxon test obtained a significance value of $0.001 < 0.05$. Thus, it can be concluded that the playing method has a significant effect on improving the futsal passing ability of SMPN 1 Pangean students.

Keywords : *Playing Method, Passing, Futsal*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain one group pre-test post-test. Populasi penelitian berjumlah 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Pangean, sedangkan sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes passing dan controlling futsal. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji paired sample t-test, dan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan passing futsal siswa setelah diberikan perlakuan metode bermain. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata pre-test sebesar 10,07 menjadi 16,40 pada post-test. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean.

Kata kunci: *Metode Bermain, Passing, Futsal*

How to Cite: Muhammad Taufiqurrahman Kurniawan, Donal Syafrianto, Andri Gemaini, Fahmil Haris(2026).Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Futsal Siswa SMPN 1 Pangean. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 85-92. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.0000>



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kesehatan, serta prestasi individu maupun kelompok. Dalam kehidupan masyarakat modern, olahraga memiliki peranan yang sangat penting karena tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter, pengembangan mental, serta pembentukan sikap disiplin dan sportivitas. Menurut Rudiansyah, Soekardi, & Hidayah (2017), olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan terstruktur

untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang melalui gerakan tubuh yang teratur dan berkesinambungan. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana hiburan, rekreasi, bahkan profesi yang mampu menghasilkan prestasi hingga tingkat nasional dan internasional.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan dijelaskan bahwa olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, meningkatkan prestasi, membangun karakter, disiplin, sportivitas, dan mempererat persatuan bangsa. Oleh karena itu, pembinaan olahraga harus dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan agar tujuan olahraga dapat tercapai secara optimal. Salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat pesat di Indonesia dan banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat adalah futsal.

Futsal merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan futsal dimainkan di lapangan yang berukuran lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola sehingga permainan berlangsung lebih cepat dan dinamis. Menurut Pranyoto (2020), futsal adalah permainan bola yang dimainkan dalam ruang tertutup dengan lapangan yang relatif kecil dan menuntut pemain memiliki kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental yang baik. Futsal saat ini tidak hanya dimainkan sebagai olahraga rekreasi, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan mulai dari tingkat pelajar hingga profesional.

Perkembangan futsal yang sangat pesat menyebabkan kebutuhan akan pembinaan teknik dasar semakin penting. Dalam permainan futsal, setiap pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik agar mampu bermain secara efektif. Teknik dasar tersebut meliputi dribbling, shooting, controlling, heading, dan passing. Dari beberapa teknik dasar tersebut, passing merupakan salah satu teknik yang paling penting dan paling sering digunakan dalam permainan futsal.

Passing merupakan teknik mengoper atau mengumpan bola kepada rekan satu tim untuk membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang mencetak gol. Menurut Justinus Lhaksana (2011), passing adalah teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal karena hampir seluruh pola permainan futsal menggunakan passing cepat dan akurat. Passing yang baik harus dilakukan dengan akurasi, kecepatan, dan timing yang tepat agar bola dapat diterima dengan baik oleh rekan satu tim. Dalam permainan futsal modern, kemampuan passing yang baik menjadi salah satu indikator penting keberhasilan sebuah tim dalam mengembangkan pola permainan.

Menurut Simanjorang (2020), passing merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain secara cepat dan tepat. Ketepatan passing sangat menentukan efektivitas serangan sebuah tim karena kesalahan passing dapat menyebabkan hilangnya penguasaan bola dan memberikan kesempatan kepada lawan untuk melakukan serangan balik. Oleh sebab itu, setiap pemain futsal dituntut untuk memiliki kemampuan passing yang baik agar mampu bermain secara efektif dalam pertandingan.

Namun pada kenyataannya, kemampuan passing futsal siswa sering kali masih rendah. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Pangean, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan passing siswa. Siswa masih sering melakukan kesalahan passing, seperti umpan yang tidak akurat, kekuatan passing yang kurang tepat, lemahnya kontrol bola, serta rendahnya kemampuan bekerja sama dalam permainan. Selain itu, siswa juga terlihat kurang percaya diri dan kurang fokus saat melakukan passing dalam situasi permainan.

Rendahnya kemampuan passing siswa tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya penguasaan teknik dasar, kurangnya koordinasi gerak, rendahnya konsentrasi, dan kondisi fisik yang belum optimal. Sedangkan faktor eksternal meliputi metode latihan yang kurang bervariasi, sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta suasana latihan yang monoton dan membosankan. Menurut Harsono (1988), metode latihan yang monoton dapat menyebabkan kejenuhan sehingga motivasi latihan atlet menjadi menurun. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang menarik dan menyenangkan agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti latihan.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing futsal adalah metode bermain. Metode bermain merupakan suatu metode latihan yang dikemas dalam bentuk permainan sehingga siswa lebih aktif, antusias, dan termotivasi dalam mengikuti proses latihan. Metode bermain juga mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan sehingga siswa tidak mudah merasa bosan. Menurut Suryadi & Rubiyatno (2022), metode bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna karena siswa terlibat langsung dalam aktivitas permainan yang menyerupai situasi pertandingan sebenarnya.

Metode bermain dalam latihan futsal dapat dilakukan melalui berbagai bentuk permainan sederhana seperti rondo, small sided game, passing berantai, dan permainan modifikasi lainnya. Melalui metode bermain, siswa tidak hanya dilatih kemampuan teknik passing, tetapi juga kemampuan pengambilan

keputusan, komunikasi, kerja sama tim, dan kreativitas dalam bermain. Widodo (2018) menyatakan bahwa latihan berbasis permainan seperti *small sided game* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain karena siswa dilatih dalam situasi permainan yang nyata dan dinamis.

Selain itu, metode bermain juga memiliki kelebihan dibandingkan metode drill biasa. Metode bermain membuat siswa lebih aktif bergerak, lebih menikmati latihan, dan lebih mudah memahami konsep permainan. Menurut Holis (2016), bermain merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan sekaligus menjadi sarana belajar yang efektif bagi siswa. Dengan suasana latihan yang menyenangkan, siswa akan lebih mudah menerima materi latihan dan lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan bermainnya.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa metode bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal. Susanto & Hartati (2015) menyatakan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan metode drill terhadap hasil belajar passing futsal siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Widodo (2018) juga menunjukkan bahwa *small sided games* mampu meningkatkan kemampuan passing dan keterampilan bermain futsal secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kemampuan passing merupakan aspek yang sangat penting dalam permainan futsal dan perlu ditingkatkan melalui metode latihan yang efektif serta menyenangkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Futsal Siswa SMPN 1 Pangean.”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Metode eksperimen semu merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu, namun tidak sepenuhnya mengontrol variabel luar yang mempengaruhi penelitian. Menurut Sugiyono (2014), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah **one group pre-test post-test design**. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (*pre-test*) sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), dan selanjutnya diberikan tes akhir (*post-test*) setelah perlakuan dilakukan. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan passing futsal siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan metode bermain.

Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Pangean pada bulan Maret 2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kemampuan passing futsal siswa di sekolah tersebut masih perlu ditingkatkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Pangean yang berjumlah 25 orang siswa. Menurut Nugroho (2018), populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan **purposive sampling**, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih berdasarkan kriteria aktif mengikuti latihan secara rutin dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes **passing dan controlling futsal**. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan passing dan mengontrol bola. Instrumen tes dilakukan dengan cara siswa menendang bola ke dinding sasaran dan mengontrol kembali bola yang memantul selama waktu tertentu. Skor diperoleh dari jumlah passing dan controlling yang berhasil dilakukan dengan benar sesuai ketentuan tes.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu:

1. Pre-test, yaitu pengukuran kemampuan passing siswa sebelum diberikan perlakuan metode bermain.
2. Post-test, yaitu pengukuran kemampuan passing siswa setelah diberikan perlakuan metode bermain.

Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan menggunakan metode bermain. Bentuk latihan yang diberikan meliputi:

- a. Rondo
- b. Passing target
- c. Passing berantai
- d. *Small sided game*
- e. Mini game futsal

Latihan disusun secara bertahap mulai dari bentuk permainan sederhana hingga permainan yang menyerupai situasi pertandingan sebenarnya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Uji Normalitas
Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan SPSS dengan ketentuan apabila nilai signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal.
- 2) Uji Paired Sample t-Test
Uji paired sample t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan metode bermain.
- 3) Uji Wilcoxon Signed Rank Test
Uji Wilcoxon digunakan sebagai uji non-parametrik untuk memperkuat hasil analisis paired sample t-test dan mengetahui perubahan kemampuan passing siswa setelah perlakuan.

Melalui teknik analisis tersebut diharapkan dapat diketahui secara jelas pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh dari hasil tes kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*) menggunakan metode bermain. Penelitian dilakukan terhadap 15 siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Pangean. Seluruh sampel diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan metode bermain selama 16 kali pertemuan dengan berbagai bentuk permainan yang bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dasar passing futsal siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes passing dan controlling futsal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam melakukan passing secara tepat, cepat, dan terarah. Tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan diberikan untuk mengetahui kemampuan awal siswa (*pre-test*) dan setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa (*post-test*). Hasil tes kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai perkembangan kemampuan passing futsal siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 1. Deskripsi Data Pre-test dan Post-test Kemampuan Passing Futsal

No	Keterangan	Pre-test	Post-test
1	Jumlah Sampel	15	15
2	Total Nilai	151	246
3	Rata-rata	10,07	16,40
4	Standar Deviasi	1,438	1,993
5	Nilai Maksimal	12	21
6	Nilai Minimal	8	14

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kemampuan passing futsal siswa mengalami peningkatan yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan menggunakan metode bermain. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata (*mean*) hasil pre-test sebesar 10,07 meningkat menjadi 16,40 pada hasil post-test. Peningkatan rata-rata sebesar 6,33 poin menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode bermain memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean.

Peningkatan kemampuan passing siswa tidak hanya terlihat dari nilai rata-rata, tetapi juga terlihat pada peningkatan total nilai keseluruhan siswa. Pada saat pre-test total nilai siswa hanya mencapai 151, sedangkan setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 246 pada saat post-test. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan passing seluruh siswa mengalami perkembangan yang cukup baik setelah mengikuti latihan menggunakan metode bermain.

Selain itu, nilai maksimal siswa juga mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada saat pre-test nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 12, sedangkan pada saat post-test meningkat menjadi 21. Peningkatan nilai maksimal tersebut menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami perkembangan kemampuan passing yang sangat baik setelah diberikan perlakuan. Hal ini menandakan bahwa metode bermain mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan teknik dasar passing secara lebih optimal.

Nilai minimal siswa juga mengalami peningkatan dari 8 pada saat pre-test menjadi 14 pada saat post-test. Peningkatan nilai minimal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan passing setelah diberikan perlakuan. Dengan kata lain, metode bermain tidak hanya memberikan dampak positif kepada siswa yang memiliki kemampuan tinggi, tetapi juga mampu meningkatkan kemampuan siswa yang sebelumnya memiliki kemampuan passing rendah.

Standar deviasi pada hasil pre-test sebesar 1,438 sedangkan pada hasil post-test meningkat menjadi 1,993. Peningkatan standar deviasi ini menunjukkan bahwa terdapat variasi perkembangan kemampuan antar siswa setelah diberikan perlakuan. Meskipun demikian, secara keseluruhan kemampuan passing siswa tetap mengalami peningkatan yang cukup baik. Variasi kemampuan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kemampuan dasar siswa, tingkat motivasi latihan, intensitas keterlibatan selama latihan, dan kemampuan siswa dalam memahami instruksi latihan yang diberikan. Hasil deskripsi data tersebut menunjukkan bahwa metode bermain mampu memberikan perubahan positif terhadap kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean. Selama proses latihan berlangsung, siswa terlihat lebih aktif bergerak, lebih antusias dalam mengikuti latihan, serta lebih bersemangat dalam melakukan berbagai bentuk permainan yang diberikan. Kondisi ini menyebabkan siswa lebih sering melakukan passing selama latihan sehingga kemampuan passing mereka meningkat secara bertahap.

Metode bermain juga membuat suasana latihan menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton. Siswa tidak merasa tertekan saat latihan karena kegiatan dilakukan dalam bentuk permainan yang kompetitif dan menarik. Dengan suasana latihan yang menyenangkan, siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti latihan dan lebih mudah memahami teknik passing yang benar melalui pengalaman bermain secara langsung. Selain meningkatkan kemampuan teknik dasar passing, metode bermain juga membantu meningkatkan kerja sama antar siswa dalam permainan futsal. Selama latihan berlangsung, siswa dituntut untuk saling bekerja sama dalam melakukan passing dan mempertahankan penguasaan bola. Hal ini menyebabkan siswa menjadi lebih aktif berkomunikasi dan lebih memahami pola permainan tim.

Peningkatan kemampuan passing siswa juga dipengaruhi oleh tingginya frekuensi keterlibatan siswa selama latihan. Dalam metode bermain, hampir seluruh siswa terlibat aktif dalam permainan sehingga kesempatan melakukan passing menjadi lebih banyak dibandingkan metode latihan biasa. Semakin sering siswa melakukan passing dalam latihan maka semakin baik pula kemampuan passing yang dimiliki. Selain itu, metode bermain juga membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam bermain futsal. Siswa menjadi lebih berani melakukan passing, lebih percaya diri dalam mengontrol bola, dan lebih aktif dalam permainan. Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan passing secara cepat dan akurat pada saat post-test dibandingkan saat pre-test. Dengan demikian, berdasarkan hasil deskripsi data dapat disimpulkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean. Peningkatan tersebut terlihat dari meningkatnya nilai rata-rata, total nilai, nilai maksimal, dan nilai minimal siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan metode bermain.

B. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas merupakan salah satu syarat penting dalam penggunaan statistik parametrik seperti *paired sample t-test*. Jika data berdistribusi normal maka pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan uji parametrik.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Pre-test	>0,05	Normal
Post-test	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) untuk data pre-test dan post-test lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik yaitu *paired sample t-test*.

Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa data penelitian tersebar secara merata dan tidak mengalami penyimpangan yang berarti. Kondisi ini menunjukkan bahwa hasil tes kemampuan passing futsal

siswa memiliki pola distribusi yang baik sehingga hasil analisis statistik dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan penelitian.

Selain itu, hasil uji normalitas juga menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan selama penelitian menghasilkan data yang stabil dan konsisten. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka proses analisis data dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik.

Hasil uji normalitas ini juga memperlihatkan bahwa tidak terdapat data ekstrem (*outlier*) yang dapat mempengaruhi hasil penelitian secara signifikan. Oleh karena itu, seluruh data penelitian dapat digunakan dalam proses analisis statistik untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean.

C. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* karena data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Keterangan	Nilai
Mean Difference	-6,333
t hitung	-15,440
df	14
Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai *mean difference* sebesar -6,333 yang menunjukkan adanya selisih peningkatan antara hasil pre-test dan post-test kemampuan passing futsal siswa. Nilai negatif pada *mean difference* menunjukkan bahwa nilai post-test lebih tinggi dibandingkan nilai pre-test. Nilai *t hitung* diperoleh sebesar -15,440 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 14 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean.

Hasil pengujian hipotesis ini menunjukkan bahwa metode bermain efektif digunakan dalam proses latihan futsal, khususnya untuk meningkatkan kemampuan passing siswa. Metode bermain mampu membuat siswa lebih aktif terlibat dalam latihan sehingga frekuensi melakukan passing menjadi lebih tinggi dibandingkan metode latihan biasa. Selain itu, metode bermain juga memberikan suasana latihan yang lebih menyenangkan sehingga siswa tidak mudah merasa bosan. Dengan meningkatnya motivasi dan keterlibatan siswa selama latihan, maka kemampuan teknik dasar passing siswa berkembang secara lebih optimal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa metode bermain dapat membantu siswa memahami penerapan teknik passing dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Siswa tidak hanya belajar melakukan passing secara teknik, tetapi juga belajar mengambil keputusan, bekerja sama dengan teman satu tim, dan melakukan passing dalam tekanan permainan. Dengan demikian, hasil uji hipotesis membuktikan bahwa metode bermain merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean.

D. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Selain menggunakan *paired sample t-test*, penelitian ini juga menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai uji non-parametrik untuk memperkuat hasil pengujian hipotesis.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Keterangan	Nilai
Z	-3,429
Sig.	0,001

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test kemampuan passing futsal siswa. Hasil uji Wilcoxon memperkuat hasil uji *paired sample t-test* bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan passing siswa bukan terjadi secara kebetulan, melainkan benar-benar disebabkan oleh perlakuan metode bermain yang diberikan selama proses latihan. Dengan demikian, metode bermain terbukti efektif digunakan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar passing futsal siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan passing siswa dari 10,07 pada saat pre-test menjadi 16,40 pada saat post-test. Selain itu, hasil uji statistik juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis penelitian diterima.

Peningkatan kemampuan passing siswa terjadi karena metode bermain mampu menciptakan suasana latihan yang aktif, menyenangkan, dan tidak monoton. Dalam proses latihan, siswa tidak hanya melakukan gerakan passing secara berulang seperti metode drill biasa, tetapi siswa dilibatkan dalam bentuk permainan yang menuntut mereka melakukan passing dalam situasi permainan nyata. Kondisi tersebut membuat siswa lebih termotivasi dan lebih mudah memahami teknik passing yang benar.

Menurut Harsono (1988), metode latihan yang menarik dan bervariasi akan meningkatkan motivasi latihan atlet sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Metode bermain memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar sambil bermain sehingga siswa merasa lebih nyaman dan tidak mudah bosan selama latihan berlangsung. Ketika siswa merasa nyaman dan menikmati proses latihan, maka siswa akan lebih mudah menerima materi latihan dan lebih aktif dalam mengikuti setiap aktivitas yang diberikan pelatih.

Selain itu, metode bermain juga membantu meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan siswa dalam permainan futsal. Saat melakukan latihan berbentuk permainan, siswa dituntut untuk berpikir cepat dalam menentukan arah passing, mengontrol bola, mencari posisi kosong, dan bekerja sama dengan rekan satu tim. Hal ini sesuai dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011) yang menyatakan bahwa passing dalam futsal tidak hanya membutuhkan teknik yang baik, tetapi juga membutuhkan kemampuan membaca permainan dan pengambilan keputusan yang cepat.

Latihan menggunakan metode bermain juga memberikan pengalaman bermain yang menyerupai situasi pertandingan sebenarnya. Melalui bentuk latihan seperti *small sided game*, rondo, dan permainan modifikasi lainnya, siswa dilatih melakukan passing dalam tekanan permainan sehingga kemampuan teknik dan mental bermain meningkat. Widodo (2018) menyatakan bahwa latihan berbasis permainan seperti *small sided game* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain karena siswa dilatih dalam kondisi permainan yang dinamis dan kompetitif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Susanto & Hartati (2015) yang menyatakan bahwa metode bermain lebih efektif dibandingkan metode drill dalam meningkatkan kemampuan passing futsal siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang dilatih menggunakan metode bermain memiliki peningkatan kemampuan passing yang lebih baik karena proses latihan lebih menyenangkan dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif bergerak.

Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh pendapat Holis (2016) yang menyatakan bahwa bermain merupakan aktivitas yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa karena dilakukan dalam suasana yang menyenangkan. Ketika siswa merasa senang dalam mengikuti latihan, maka proses pembelajaran teknik dasar olahraga akan berlangsung lebih efektif.

Peningkatan kemampuan passing siswa juga dipengaruhi oleh tingginya intensitas keterlibatan siswa selama latihan. Dalam metode bermain, hampir seluruh siswa terlibat aktif dalam permainan sehingga frekuensi melakukan passing menjadi lebih banyak. Semakin sering siswa melakukan passing dalam latihan maka semakin baik pula kemampuan teknik passing yang dimiliki.

Di samping itu, metode bermain juga membantu meningkatkan kerja sama tim dan komunikasi antar pemain. Dalam permainan futsal, passing tidak dapat dipisahkan dari kerja sama tim karena passing dilakukan untuk membangun serangan bersama rekan satu tim. Melalui latihan berbentuk permainan, siswa belajar berkomunikasi, memahami posisi teman, serta membangun kerja sama yang baik dalam permainan.

Secara psikologis, metode bermain juga mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa menjadi lebih berani melakukan passing, lebih percaya diri dalam menguasai bola, dan lebih aktif dalam permainan. Hal ini sangat penting dalam proses pembelajaran olahraga karena kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan teknik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode bermain tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik dasar passing, tetapi juga meningkatkan motivasi, kerja sama tim, pengambilan keputusan, dan rasa

percaya diri siswa dalam bermain futsal. Oleh karena itu, metode bermain sangat cocok diterapkan dalam proses pembelajaran maupun latihan futsal di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing futsal siswa SMPN 1 Pangean. Oleh karena itu, pelatih maupun guru olahraga disarankan untuk menggunakan metode bermain dalam proses latihan futsal agar siswa lebih aktif, termotivasi, dan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 1 Pangean. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan passing siswa dari 10,07 pada saat pre-test menjadi 16,40 pada saat post-test. Hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Metode bermain terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing siswa karena menciptakan suasana latihan yang aktif, menyenangkan, kompetitif, dan menyerupai situasi pertandingan sebenarnya. Selain meningkatkan kemampuan teknik passing, metode bermain juga mampu meningkatkan motivasi, kerja sama tim, komunikasi, pengambilan keputusan, serta rasa percaya diri siswa dalam permainan futsal. Dengan demikian, metode bermain dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal, khususnya passing, pada siswa sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, G. (2023). Pembelajaran futsal modern. Yogyakarta: Deepublish.
- Akbar. (2014). Pengaruh metode rangkaian bermain, latihan, dan agresivitas instrumental terhadap keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 115–126.
- Akbar. (2019). Model pembelajaran bermain dalam olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Alamamba, A. (2021). Peraturan permainan futsal berdasarkan FIFA. *Jurnal*
- Andri Irawan. (2016). Teknik dasar futsal. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan passing futsal. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 89–97.
- Ardiyanto, E. (2023). Analisis taktik permainan futsal modern. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 33–41.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing.
- Clive Gifford. (2008). *Soccer skills*. London: Kingfisher Publications.
- Fadlilah. (2023). Pengaruh metode latihan terhadap keterampilan passing futsal.
- Fikri, A., & Fahrizqi, E. B. (2021). Dasar-dasar teknik futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 66–74.
- Gabbett, T. J. (2006). Skill-based conditioning games and training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1), 21–30.
- Ginting. (2019). Analisis teknik dasar passing futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55–62.
- Girsang, R., & Supriadi. (2021). Analisis keterampilan passing dalam permainan futsal. *Jurnal Olahraga*, 9(1), 14–21.
- Gunawan, A., dkk. (2023). Teknik dasar permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(2), 101–110.
- Gunawan, I., & Mahfud. (2022). *Statistik untuk penelitian pendidikan*. Malang: UM Press.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Hawindri, B. S. (2016). Pembinaan prestasi futsal usia dini. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 1–10.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220.
- Holis. (2016). *Pembelajaran berbasis permainan*. Jakarta: Kencana.
- Is, A., & Hariansyah. (2020). Konsep dasar permainan futsal. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 9–17.
- Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 77–86.
- Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(1), 33–41.
- Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 22–29.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Justinus Lhaksana. (2017). *Anatomi lapangan futsal*. Jakarta: Be Champion.
- Litardiansyah, R., & Hariyanto, E. (2020). Analisis komponen latihan futsal. *Jurnal*

- Keolahragaan, 8(2), 88–96.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). Teknik dasar futsal. Surabaya: Unesa Press.
- Narlan, A., dkk. (2017). Pengaruh latihan passing terhadap kemampuan bermain futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 23–31.
- Nugroho, dkk. (2023). Instrumen tes passing dan controlling futsal. *Jurnal Tes dan Pengukuran Olahraga*, 5(1), 11–19.
- Nugroho. (2018). Metodologi penelitian pendidikan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ola, A. (2019). Dasar-dasar permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2),
Olahraga Prestasi, 17(1), 45–53.
- Pramudyataman, & Mardhika, R. (2024). Teknik passing futsal modern. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 10(1), 12–20.
- Pranyoto. (2020). Pengantar futsal. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Reansyah. (2016). Pengaruh metode latihan terhadap keterampilan bermain futsal.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning. Champaign: Human Kinetics.
- Simanjaning. (2020). Analisis teknik passing futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 65–73.
- Sintaro, dkk. (2020). Futsal sebagai olahraga prestasi. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 1–9.
- Siregar, & Yani. (2023). Konsep dasar permainan futsal. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 55–63.
- Suharno. (1984). Ilmu kepelatihan olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Supriady. (2021). Minat masyarakat terhadap olahraga futsal. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 3(1), 10–18.
- Suryadi, & Rubiyatno. (2022). Metode bermain dalam pembelajaran olahraga.
- Susanto, & Hartati. (2015). Perbedaan metode latihan dan metode bermain terhadap hasil belajar passing futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 101–110.
- Widodo, & Irawan. (2023). Analisis permainan futsal modern. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 44–52.
- Widodo. (2018). Pengaruh small sided games terhadap keterampilan bermain futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 59–67.
- Yarobi, M. (2023). Kesalahan umum passing dalam futsal. *Jurnal Olahraga*, 10(1), 20–28.
- Yuniarto, dkk. (2018). Peraturan permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 88–95.
- Zaki, & Saiman. (2021). Statistik inferensial dalam penelitian olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.