Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri ,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 02, Juni 2026

PENGARUH METODE LATIHAN REPETISI TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL

Arief Muhammad[1], Mochamad Zakky Mubarok[2], Yudhi Kharisma[3]
[1,2,3]Universitas Darul Ma'arif Indramayu
[1]ariefmuhammad0908@gmai.com, [2]mubarakzakky10@gmail.com,
[3]yudhika12@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the repetition training method on passing skills in futsal players. Passing is one of the basic techniques that is very important in futsal because it plays a role in building attacks and maintaining ball control. The research method used is an experiment with a one group pretest-posttest design. The subjects of the study were 20 futsal players. The instrument used was a futsal passing skills test conducted before and after treatment. Data were analyzed using a t-test to determine significant differences between the pretest and posttest results. Based on the data analysis, the results of the t-test: paired two samples for means with a calculated t of 11.70 and t table of 2.10 with significance 11.70 > 2.10 so that the data is declared significant. The results of the study can be concluded that there is an effect of the repetition training method on the passing skills of futsal players.

Keywords: Training Method, Repetition, Passing, Futsal

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan repetisi terhadap keterampilan *passing* pada pemain futsal. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal karena berperan dalam membangun serangan dan menjaga penguasaan bola. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah pemain futsal yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan *passing* futsal yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Berdasarkan pengelolaan dan analisis data, hasil perhitungan *t-test: paired two sample for means* dengan t hitung sebesar 11,70 dan t tabel sebesar 2,10 dengan signifikan 11,70 > 2,10 sehingga data dinyatakan signifikan. Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan repetisi terhadap keterampilan *passing* pemain futsal.

Kata Kunci: Metode Latihan, Repetisi, *Passing*, Futsal

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas kebugaran jasmani yang bisa dijadikan untuk meraih prestasi, atau menjadi sebuah bidang pekerjaan. Mubarok (2021) dalam olahraga berdasarkan sifat atau tujuannya dibagi ke dalam empat, yaitu olahraga

prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogam, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan (Jumadin & Syahputra, 2019).

Di Kabupaten Indramayu, telah banyak berkembang berbagai cabang olahraga prestasi. Sekolah-sekolah maupun klub-klub turut berpartisipasi dalam pengembangan olahraga prestasi tersebut. Di lingkungan sekolah, olahraga prestasi biasanya diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Saifuddin, Mubarok, & Kharisma (2024) menyatakan bahwa ekstrakurikuler menjadi salah satu tumpuan untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan secara komprehensif.

Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk perkembangan motorik anak supaya lebih aktif dan sehat kebugaran jasmani dan rohaninya. Mubarok & Labib (2025) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan gabungan dari dua kata yakni ekstra dan kurikuler yang berkedudukan sebagai tambahan dan berhubungan dengan kurikulum, yaitu sebuah rancangan yang telah dipersiapkan oleh suatu lembaga pendidikan.

Semakin berkembangnya zaman dan bertambahnya generasi, aktivitas olahraga semakin banyak ditemui dalam kegiatan sehari-hari, seperti olahraga futsal. Pertandingan pun semakin marak dilaksanakan, baik tingkat regional maupun nasional (Lhaksana, 2011).

Futsal merupakan cabang olahraga beregu yang sangat memerlukan kerja sama tim dan memperlihatkan kemampuan dalam menampilkan teknik dasar setiap pemainnya. Hermans & Engler (2014) menyatakan bahwa futsal merupakan variasi dari sepak bola ruangan yang muncul pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani. Kharisma & Mubarok (2020) menyatakan bahwa teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi, diantaranya: teknik *passing, controlling, chipping, dribbling, shooting, heading* dan *goal keeper* (Akbari, Puspa Hidasari, & Triansyah, 2019).

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat penting karena dalam membuat serangan

membutuhkan akurasi dan ketepatan untuk mencapai umpan yang baik. Badaru (2017) menyatakan bahwa teknik *passing* sangatlah penting untuk dikuasai karena sangat sering digunakan sepanjang pertandingan. Dalam melakukan *passing*, pemain futsal SMP N 1 Losarang masih terlalu kencang dan belum akurat sehingga teman sulit untuk menerima bola.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* pemain futsal, diperlukan program latihan. Mubarok, Ginanjar, & Pramdhan (2021) menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi maksimal diperlukan perencanaan dan pemrograman latihan yang terstruktur. Penelitian ini menggunakan metode repetisi, yaitu metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi (Sidik, Pesurnay, & Afari, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, perlu penelitian lebih lanjut tentang pengaruh metode latihan repetisi terhadap keterampilan *passing* pemain futsal di ekstrakurikuler SMPN 1 Losarang.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuantitatif. Ginanjar (2019) menyatakan bahwa penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang mencari pengaruh *treatment*/perlakuan yang dikendalikan untuk menguji hipotesis hubungan sebab akibat dengan metode ilmiah yang banyak menggunakan angka-angka dan statistik dalam pengumpulan data, penafsiran data dan hasil dari penelitiannya. Sampel penelitian ini terdiri dari pemain yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Losarang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* dan *controlling* futsal dari Mubarok (2023).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penjelasan terkait pengaruh metode latihan repetisi terhadap keterampilan *passing* pemain futsal menunjukkan bahwa setelah tes awal (*pretest*) dilakukan, selanjutnya pemain futsal diberikan perlakuan dengan latihan 16 pertemuan

menggunakan program latihan repetisi. Pada setiap pertemuan, *treatment* nya selalu berbeda-beda gerakannya sehingga membuat pemain futsal senang dan semangat melakukan gerakan.

Rata-rata dan Simpangan Baku

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu harus diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku. Tabel 1 menjelaskan bahwa rata-rata hasil *pretest* pemain futsal sebelum mendapatkan perlakuan memiliki nilai 21,6 dengan simpangan baku 2,16. Setelah pemain futsal mendapatkan perlakuan yaitu dengan penerapan repetisi, didapat peningkatan nilai rata-rata *posttest* sebesar 31,35 dengan simpangan baku sebesar 2,66.

Tabel 1 Rata-rata dan Simpangan Baku

Variabel	Tes	Jumlah	Rata-rata	SB	Varian
Pengaruh metode repetisi terhadap peningkatan K.P	*Pretest*	432	21,6	2,16	4,67
	Posttest	627	31,35	2,66	7,08
	Gain Skor	195	9,75	0,50	2,41

Uji Normalitas

Peneliti menggunakan teknik analisis *Liliefors* untuk mengetahui normalitas data. Hasil uji normalitas pada data yang ditunjukkan pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa dalam *pretest* dan *posttest* menunjukkan data berdistribusi normal. *Pretest* didapat pada hasil L Hitung adalah sebesar 0,171 sedangkan hasil dari L Tabel adalah sebesar 0,190 dengan keterangan Normal. Dasar kesimpulan dari Uji Normalitas bahwa bila L Hitung < L Tabel maka Normal, jadi 0,171 < 0,190. *Posttest* didapat pada hasil L Hitung sebesar 0,187 dan L Tabel sebesar 0,190, sehingga hasilnya Normal.

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	Tes	N	L Hitung	L Tabel	Keterangan
passing	*Pretest*	20	0,171	0,190	Normal
	Posttest	20	0,187	0,190	Normal
	Gain Skor		0,016		

Uji Hipotesis

Tabel 3 Uji Hipotesis

Variabel	t hitung	t tabel
passing ke papan	11,70	2,10

Kesimpulan diambil berdasarkan kriteria jika t hitung > t tabel maka data dinyatakan signifikan antara metode latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain futsal. Dari hasil yang ditampilkan pada Tabel 3 diketahui bahwa t hitung sebesar 11,70 dan t tabel sebesar 2,10 dengan signifikan 11,70 > 2,10, maka terdapat pengaruh metode latihan repetisi terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain futsal.

Pembahasan

Berdasarkan ketiga teknik analisis data di atas, adanya pengaruh metode latihan repetisi terhadap keterampilan *passing* pemain futsal dapat dijelaskan sebagai berikut. Nilai rata-rata *pretest* 21,6 dengan simpangan baku 2,16 dan dari hasil *posttest* memiliki nilai rata-rata 31,35 dengan simpangan baku 2,66, sehingga jelas adanya pengaruh metode latihan repetisi terhadap keterampilan *passing* pemain futsal.

Uji Normalitas menyatakan bahwa nilai *pretest* L Hitung 0,171 dengan L Tabel 0,190 dan dari hasil *posttest* L Hitung 0,187 dengan L Tabel 0,190, dengan ini uji normalitas normal karena L tabel lebih besar. Uji hipotesis dengan menggunakan *t-Test: Paired Two Sample for Means* menyatakan T Hitung 11,70 dengan T Tabel 2,10, sehingga 11,70 > 2,10 dan data dinyatakan signifikan.

Latihan repetisi adalah suatu latihan dengan jenis pengulangan terus menerus untuk melatih *passing* futsal agar lebih baik dengan memanfaatkan waktu sesingkat-singkatnya dan dilakukan dengan semangat tanpa terburu-buru, dengan menekankan gerakan yang dilakukan itu benar. Metode repetisi merupakan metode yang menggunakan pola pengulangan dengan istirahat yang bervariasi (Mubarok & Effendy, 2018). Berdasarkan pembahasan di atas, penggunaan metode latihan repetisi adalah menjadi metode yang sangat cocok diterapkan di sekolah untuk meningkatkan keterampilan *passing* pada pemain futsal demi tercapainya suatu permainan yang bagus dan benar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan repetisi terhadap keterampilan *passing* pemain futsal. Dari hasil tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*)

memiliki peningkatan yang signifikan, ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar 11,70 > t tabel sebesar 2,10.

DAFTAR PUSTAKA

Akbari, W., Puspa Hidasari, F., & Triansyah, A. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 8(2), 1–13.

Badaru, B. (2017). Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern. Bekasi: Penerbit Cakrawala Cendekia.

Dana, A. G. P., Nurhidayat, & Kustiawan, A. A. (2023). Kemampuan Shooting Futsal Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 4(1), 93–99.

Ginanjar, A. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.

Hermans, V., & Engler, R. (2014). Futsal: Technique - Tactics - Training. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Jumadin, I. P., & Syahputra, R. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat. Jurnal Kesehatan Dan Olahraga, 3(1), 10–19.

Kharisma, Y., & Mubarok, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. Physical Activity Journal, 1(2), 125.

Lhaksana, J. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. Depok: Be Champion.

Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 4(02), 301–311.

Mubarok, M. Z. (2021). Teori Latihan Olahraga. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.

Mubarok, M. Z. (2023). Belajar dan Mahir Bermain Futsal.

Indramayu: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.

Mubarok, M. Z., & Effendy, F. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Menggunakan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. 2(2), 64–70.

Mubarok, M. Z., Ginanjar, A., & Pramdhan, K. (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Sepak Bola Untuk Pelatih Kabupaten Indramayu. Journal Berkarya Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 1–8.

Mubarok, M. Z., & Labib, M. U. I. (2025). Tingkat Keterampilan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMK Babusalam Panguragan. Journal Sport Rokanisa, 5(1), 123–131.

Mulyawan, R., Sidik, D. Z., & Hidayat, N. (2016). Dampak Penerapan Pola Pelatihan Harness Menggunakan Metode Interval Dan Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Power Endurance Tungkai. Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan, 1(1), 1.

Saifuddin, F. A., Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2024). Tingkat Keterampilan Passing Control Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Lelea. 3(05), 614–620.

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.