



## Pengaruh Latihan *Simple Passing Moving Rotasi* Terhadap Pemain *Futsal Kunfath Academy* 2025

Zaini Ariel Abdi\*<sup>1</sup>, Johan Irmansyah<sup>2</sup>, Noor Akhmad<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Jasmani, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia 83125

Email Korespondensi: [awengabdi99@gmail.com](mailto:awengabdi99@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan bermain pemain futsal Kunfath Academy Tahun 2025 setelah mengikuti latihan *simple passing moving rotasi*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel terdiri atas 16 pemain yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen mencakup tes akurasi *passing*, *drill pergerakan tanpa bola (moving)*, dan *drill rotasi posisi*. Program latihan diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi dua kali per minggu atau 16 sesi. Analisis mencakup statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk pada skor selisih, dan uji Wilcoxon signed-rank karena distribusi selisih tidak normal. Rata-rata skor total meningkat dari 43,13 (SD = 1,71) pada pretest menjadi 59,50 (SD = 2,13) pada posttest, dengan peningkatan rata-rata 16,38 poin atau sekitar 37,97%. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan pretest-posttest yang signifikan ( $p < 0,001$ ). Ringkasan per aspek pada naskah menunjukkan peningkatan *passing* sebesar 7,0 poin, *moving* sebesar 4,8 poin, dan *rotasi posisi* sebesar 5,1 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah program latihan *simple passing moving rotasi*, kemampuan bermain pemain meningkat secara konsisten. Namun, karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, hasil lebih tepat ditafsirkan sebagai bukti awal mengenai efektivitas program yang memerlukan pengujian lebih lanjut.

Kata kunci: futsal; *passing*; pergerakan tanpa bola; rotasi posisi; program latihan.

## The Effect of Simple Passing, Moving, and Rotation Training on the Playing Ability of Kunfath Academy Futsal Players in 2025

### Abstract

*This study examined changes in the playing ability of Kunfath Academy futsal players in 2025 after an eight-week simple passing-moving-rotation training program. A quantitative one-group pretest-posttest design was used with 16 players selected through purposive sampling. The instruments comprised a passing accuracy test, an off-the-ball movement drill, and a positional rotation drill. Training was conducted twice weekly for eight weeks (16 sessions). Data analysis included descriptive statistics, a Shapiro-Wilk normality test of difference scores, and a Wilcoxon signed-rank test because the differences were not normally distributed. The mean total score increased from 43.13 (SD = 1.71) at pretest to 59.50 (SD = 2.13) at posttest, corresponding to a mean increase of 16.38 points or approximately 37.97%. The Wilcoxon test indicated a significant pretest-posttest difference ( $p < .001$ ). The aspect-level summary in the manuscript reported gains of 7.0 points in passing, 4.8 points in off-the-ball movement, and 5.1 points in positional rotation. These findings show a consistent improvement after the training program. Because no control group was included, the findings should be interpreted as preliminary evidence of program effectiveness rather than a definitive causal estimate.*

**Keywords:** futsal; passing accuracy; off-the-ball movement; positional rotation; training program.

**How to Cite:** Abdi, Z. A., Irmansyah, J. ., & Akhmad, N. (2026). Pengaruh Latihan Simple Passing Moving Rotasi Terhadap Pemain Futsal Kunfath Academy 2025. *Empiricism Journal*, 7(3), 2855-2862. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6112>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6112>

Copyright© 2026, Abdi et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan beregu lima lawan lima yang berlangsung pada ruang permainan relatif sempit dan ditandai oleh perubahan situasi yang cepat. Karakter tersebut membuat pemain harus menggabungkan kemampuan teknis, fisik, dan taktis dalam waktu yang sangat singkat. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa futsal termasuk olahraga intermiten berintensitas tinggi dengan tuntutan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, serta pengambilan keputusan yang berulang selama pertandingan (Spyrou et al., 2020). Pada

saat yang sama, kualitas performa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh keterampilan teknis dan taktis seperti menerima bola, mengontrol bola, melakukan passing, bergerak untuk menyediakan dukungan, serta menyesuaikan posisi terhadap perubahan struktur permainan (Mendes et al., 2022). Karena itu, latihan yang hanya mengisolasi satu teknik tanpa menghubungkannya dengan gerak lanjutan dan organisasi posisi berisiko kurang merepresentasikan tuntutan permainan futsal yang sebenarnya.

Passing menjadi salah satu tindakan teknis yang sangat dominan dalam futsal karena bola harus dipindahkan dengan cepat di bawah tekanan ruang dan waktu. Analisis pertandingan profesional menunjukkan tingginya frekuensi tindakan menerima dan mengoper bola, sekaligus memperlihatkan bahwa akurasi tindakan teknis berhubungan dengan kemampuan pemain mengeksekusi keterampilan secara tepat dalam situasi pertandingan (Palucci Vieira et al., 2021). Dalam konteks latihan, passing tidak cukup dipahami sebagai aktivitas mengirim bola dari satu pemain kepada pemain lain. Umpan yang efektif juga membutuhkan ketepatan arah, kekuatan yang sesuai, kesiapan penerima, orientasi tubuh, serta keputusan mengenai kapan dan ke mana bola harus dimainkan. Oleh karena itu, pengulangan passing yang dirancang secara sistematis perlu disertai konteks gerak dan dukungan agar pemain tidak hanya meningkatkan ketepatan teknis, tetapi juga mampu mempertahankan aliran permainan.

Setelah melakukan passing, pemain dituntut untuk segera bergerak tanpa bola. Pergerakan ini dapat berupa membuka sudut umpan baru, menarik penjaga lawan, mengisi ruang kosong, memberikan dukungan kepada pembawa bola, atau melakukan penetrasi ke ruang yang lebih menguntungkan. Kajian mengenai perilaku taktis kolektif dalam futsal menunjukkan bahwa hubungan jarak antarpemain, pemain dengan bola, dan pemain dengan ruang merupakan bagian penting dari organisasi permainan (Rico-González et al., 2021). Dengan demikian, kemampuan moving setelah mengoper bukan sekadar aktivitas fisik tambahan, tetapi bagian dari mekanisme taktis yang mempertahankan konektivitas antarpemain. Pemain yang berhenti setelah passing dapat mengurangi pilihan umpan dan membuat struktur serangan menjadi mudah diprediksi, sedangkan pemain yang bergerak secara tepat dapat menciptakan jalur umpan baru dan memperbesar kemungkinan tim mempertahankan penguasaan bola.

Komponen berikutnya adalah rotasi posisi. Dalam futsal, rotasi mengacu pada perpindahan dan pertukaran posisi yang terkoordinasi agar struktur tim tetap seimbang sambil menciptakan ketidakpastian bagi pertahanan lawan. Penelitian eksperimental pada atlet futsal usia 16–19 tahun menunjukkan bahwa latihan rotasi dinamis dapat meningkatkan performa bermain yang mencakup aspek keterampilan dan kemampuan fisik tertentu (Purwanto & Khurrohman, 2022). Temuan lain mengenai small-sided and conditioned games memperlihatkan bahwa perubahan jumlah pemain dan konfigurasi ruang dapat memengaruhi pola passing serta perilaku ofensif kolektif (Pizarro et al., 2021). Hal ini menegaskan bahwa pemahaman rotasi perlu dilatih melalui situasi yang menuntut pemain membaca ruang, memperhatikan posisi rekan dan lawan, lalu berpindah secara terkoordinasi tanpa memutus kesinambungan permainan.

Secara pedagogis, integrasi passing, moving, dan rotasi memiliki dasar yang lebih kuat ketika latihan dibuat mendekati konteks pertandingan. Program small-sided games pada pemain muda secara umum memberikan manfaat terhadap eksekusi teknis, meskipun besar manfaatnya dipengaruhi oleh desain latihan dan karakteristik peserta (Clemente et al., 2021). Dalam futsal, latihan yang menggunakan prinsip permainan dan manipulasi tugas juga dapat mendorong perubahan pada pengambilan keputusan dan pelaksanaan tindakan teknis-taktis (Pizarro et al., 2020). Artinya, pembelajaran keterampilan dapat menjadi lebih fungsional ketika pemain tidak hanya mengulang gerakan, tetapi juga harus menyesuaikan gerakan tersebut dengan informasi yang berubah, misalnya posisi rekan, tekanan lawan, arah bola, dan ruang yang tersedia. Dari perspektif ini, simple passing moving rotasi dapat dipandang sebagai latihan terintegrasi yang menghubungkan eksekusi umpan dengan aksi setelah umpan dan reorganisasi posisi.

Sejumlah penelitian empiris mendukung penggunaan latihan yang menekankan passing dan pergerakan. Fitrian et al. (2023) melaporkan bahwa program small-sided games selama 15 sesi meningkatkan akurasi passing pemain futsal, sedangkan Saputra dan Mahfud (2025) menemukan peningkatan keterampilan passing setelah penerapan latihan

pass and move. Studi delapan minggu yang menggabungkan latihan futsal berbasis permainan juga menunjukkan perbaikan pada teknik passing setelah periode latihan terstruktur (Wenly et al., 2025). Pada konteks nasional, Fadli et al. (2024) melaporkan manfaat latihan passing aktif segitiga terhadap akurasi passing, sementara Anjanika et al. (2023) menunjukkan bahwa variasi latihan passmove berkaitan dengan peningkatan keterampilan teknik dasar passing. Hasil-hasil tersebut memberikan dasar bahwa pengulangan teknik yang disertai pergerakan dan perubahan posisi layak diuji sebagai satu paket latihan.

Permasalahan yang ditemukan di Kunfath Academy Mataram memperlihatkan kebutuhan praktis yang sejalan dengan uraian tersebut. Berdasarkan observasi awal yang dilaporkan dalam naskah, sebagian pemain masih mengalami kesulitan melakukan passing secara akurat, kurang aktif bergerak setelah memberikan umpan, dan belum memahami rotasi posisi secara optimal. Ketiga masalah tersebut saling berkaitan. Passing yang kurang akurat dapat memutus kontinuitas serangan, minimnya moving mengurangi pilihan bagi pemegang bola, dan rotasi yang tidak terkoordinasi dapat menyebabkan pemain menempati ruang yang sama atau meninggalkan ruang penting tanpa perlindungan. Karena itu, intervensi yang mengintegrasikan ketiga komponen lebih relevan daripada memperlakukan ketiganya sebagai kemampuan yang sepenuhnya terpisah.

Meskipun penelitian mengenai passing drill, pass and move, small-sided games, dan rotasi telah berkembang, bukti yang secara langsung menguji kombinasi sederhana passing-moving-rotasi pada satu kelompok pemain akademi masih terbatas. Penelitian ini ditempatkan pada celah tersebut dengan menerapkan program latihan selama delapan minggu dan membandingkan kemampuan pemain sebelum dan sesudah intervensi. Fokus penelitian bukan hanya perubahan skor total, tetapi juga kecenderungan perubahan pada komponen passing, pergerakan tanpa bola, dan rotasi posisi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan kemampuan bermain pemain futsal Kunfath Academy Tahun 2025 setelah mengikuti latihan simple passing moving rotasi. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan memberi dasar awal bagi pelatih dalam menyusun latihan yang menghubungkan kualitas umpan, mobilitas setelah mengumpan, dan organisasi posisi secara lebih terpadu.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one-group pretest-posttest. Dalam desain ini, kelompok yang sama diukur sebelum perlakuan, mengikuti program latihan, kemudian diukur kembali setelah perlakuan sehingga perubahan skor dapat diamati pada peserta yang sama (Sugiyono, 2021). Penelitian dilaksanakan di Kunfath Academy Mataram pada tahun 2025. Variabel perlakuan adalah latihan simple passing moving rotasi, sedangkan variabel hasil adalah kemampuan bermain futsal yang direpresentasikan melalui skor passing, pergerakan tanpa bola, rotasi posisi, dan skor total.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain aktif Kunfath Academy pada periode pelaksanaan penelitian. Sebanyak 16 pemain ditetapkan sebagai sampel melalui purposive sampling. Pemilihan purposive digunakan karena penelitian difokuskan pada pemain aktif yang mengikuti program latihan akademi dan tersedia untuk mengikuti rangkaian pengukuran pretest, program latihan, dan posttest. Seluruh analisis dilakukan terhadap 16 pasangan skor pretest-posttest yang tercantum pada data penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga komponen penilaian, yaitu tes akurasi passing, drill pergerakan tanpa bola (moving), dan drill rotasi posisi. Tes akurasi passing digunakan untuk memperoleh skor kemampuan pemain mengarahkan umpan sesuai sasaran latihan. Drill moving digunakan untuk menilai kemampuan pemain melakukan gerak lanjutan dan mencari ruang setelah tindakan passing, sedangkan drill rotasi posisi digunakan untuk menilai kemampuan pemain melakukan perpindahan posisi sesuai pola latihan. Skor ketiga komponen digunakan sebagai representasi kemampuan teknis-taktis yang menjadi sasaran program dan kemudian dirangkum dalam skor total kemampuan bermain. Naskah awal tidak memuat koefisien validitas, reliabilitas, maupun rincian rubrik skoring instrumen; karena itu tidak ditambahkan nilai psikometrik baru yang tidak didukung oleh data sumber.

Program simple passing moving rotasi diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi dua kali latihan setiap minggu, sehingga total intervensi berjumlah 16 sesi. Secara substantif, latihan mengintegrasikan tiga tindakan yang dilakukan secara berurutan dan berulang: pemain melakukan passing, melanjutkan aksi dengan bergerak tanpa bola untuk membuka atau mengisi ruang, kemudian melakukan rotasi atau pertukaran posisi sesuai alur latihan. Struktur tersebut dimaksudkan agar pemain tidak berhenti setelah mengumpan dan terbiasa menghubungkan keputusan teknis dengan penyesuaian posisi. Durasi setiap sesi dan dosis rinci setiap drill tidak tercantum pada naskah sumber sehingga tidak direkonstruksi secara spekulatif dalam revisi ini.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, pemain mengikuti pretest menggunakan instrumen yang sama untuk memperoleh skor awal kemampuan passing, moving, rotasi, dan skor total. Kedua, seluruh peserta mengikuti program simple passing moving rotasi selama delapan minggu. Ketiga, setelah program selesai, pemain mengikuti posttest untuk memperoleh skor akhir. Penggunaan peserta dan instrumen yang sama pada pretest dan posttest memungkinkan analisis berpasangan terhadap perubahan kemampuan setiap pemain.

Analisis data dilakukan dalam dua tingkat. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung rerata, simpangan baku, median, rentang, selisih skor, dan persentase peningkatan skor total. Selanjutnya, distribusi skor selisih posttest-pretest diperiksa menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel relatif kecil. Apabila skor selisih berdistribusi normal, perbandingan dapat dilakukan menggunakan paired-samples t-test; apabila tidak normal, digunakan Wilcoxon signed-rank test. Taraf signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ . Pada data penelitian ini, uji Shapiro-Wilk menunjukkan distribusi selisih tidak normal ( $p = 0,036$ ), sehingga pengujian perubahan skor total menggunakan Wilcoxon signed-rank test. Analisis inferensial dilakukan pada skor total karena data posttest per aspek untuk masing-masing pemain tidak ditampilkan dalam naskah sumber.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Skor individual menunjukkan bahwa seluruh 16 pemain memperoleh skor total posttest yang lebih tinggi dibandingkan skor total pretest. Data individual tersebut disajikan pada Tabel 1. Kolom passing, moving, dan rotasi pada tabel individu merupakan komponen skor pretest karena ketiganya menjumlah menjadi skor total pretest; data posttest per aspek untuk setiap pemain tidak tersedia pada naskah awal.

**Tabel 1. Skor individu pretest dan posttest pemain Kunfath Academy**

| <b>Nama</b> | <b>Passing (Pretest)</b> | <b>Moving (Pretest)</b> | <b>Rotasi (Pretest)</b> | <b>Total Pretest</b> | <b>Total Posttest</b> |
|-------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| P1          | 18                       | 12                      | 12                      | 42                   | 58                    |
| P2          | 19                       | 13                      | 13                      | 45                   | 60                    |
| P3          | 17                       | 12                      | 11                      | 40                   | 57                    |
| P4          | 18                       | 13                      | 13                      | 44                   | 61                    |
| P5          | 18                       | 12                      | 13                      | 43                   | 59                    |
| P6          | 17                       | 12                      | 12                      | 41                   | 56                    |
| P7          | 19                       | 13                      | 14                      | 46                   | 63                    |
| P8          | 18                       | 12                      | 12                      | 42                   | 58                    |
| P9          | 18                       | 13                      | 13                      | 44                   | 60                    |
| P10         | 19                       | 13                      | 13                      | 45                   | 62                    |
| P11         | 18                       | 12                      | 13                      | 43                   | 59                    |
| P12         | 17                       | 12                      | 12                      | 41                   | 57                    |

| <b>Nama Passing (Pretest)</b> | <b>Moving (Pretest)</b> | <b>Rotasi (Pretest)</b> | <b>Total Pretest</b> | <b>Total Posttest</b> |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| P13                           | 18                      | 12                      | 42                   | 58                    |
| P14                           | 18                      | 13                      | 44                   | 61                    |
| P15                           | 18                      | 12                      | 43                   | 60                    |
| P16                           | 19                      | 13                      | 45                   | 63                    |

Secara deskriptif, rata-rata skor total pretest adalah 43,13 (SD = 1,71; median = 43,00; rentang = 40–46), sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi 59,50 (SD = 2,13; median = 59,50; rentang = 56–63). Rata-rata peningkatan adalah 16,38 poin, dengan rentang peningkatan individual 15–18 poin. Jika dibandingkan dengan rata-rata pretest, kenaikan tersebut setara dengan sekitar 37,97%. Pola kenaikan juga konsisten pada tingkat individu karena tidak terdapat pemain yang mengalami penurunan skor total.

Uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap skor selisih menunjukkan  $W = 0,878$  dengan  $p = 0,036$ , sehingga asumsi normalitas selisih tidak terpenuhi pada taraf 0,05. Oleh karena itu, perbandingan skor total dianalisis menggunakan Wilcoxon signed-rank test. Hasil uji menunjukkan bahwa skor posttest secara signifikan lebih tinggi daripada skor pretest ( $W = 0$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan adanya perubahan yang konsisten setelah program latihan, tetapi interpretasi kausal tetap perlu dibatasi karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.

Selain skor total, naskah awal menyajikan ringkasan rata-rata per aspek sebagaimana terlihat pada Tabel 2. Ringkasan tersebut menunjukkan peningkatan pada ketiga komponen yang menjadi sasaran latihan.

**Tabel 2. Ringkasan perubahan skor berdasarkan aspek latihan**

| <b>Aspek</b>  | <b>Pretest</b> | <b>Posttest</b> | <b>Peningkatan</b> |
|---------------|----------------|-----------------|--------------------|
| Passing       | 17,9           | 24,9            | 7,0                |
| Moving        | 12,5           | 17,3            | 4,8                |
| Rotasi posisi | 12,6           | 17,7            | 5,1                |

Temuan utama penelitian adalah meningkatnya kemampuan bermain setelah pemain mengikuti program simple passing moving rotasi selama delapan minggu. Peningkatan rata-rata skor total sebesar 16,38 poin, disertai hasil Wilcoxon  $p < 0,001$ , menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terlihat pada rata-rata kelompok, tetapi juga konsisten pada hampir seluruh pasangan pengukuran. Meski demikian, desain satu kelompok tidak memungkinkan pemisahan sepenuhnya antara efek latihan dan faktor lain seperti pengalaman latihan rutin, adaptasi terhadap tes, atau perkembangan alami pemain selama delapan minggu. Karena itu, hasil penelitian lebih tepat diposisikan sebagai bukti awal yang mendukung manfaat program, bukan sebagai estimasi kausal yang setara dengan eksperimen terkontrol.

Peningkatan pada aspek passing yang dilaporkan sebesar 7,0 poin dapat dijelaskan oleh karakter program yang menempatkan passing sebagai tindakan awal yang terus diulang dalam rangkaian latihan. Pengulangan yang konsisten memberi kesempatan kepada pemain untuk menyesuaikan arah, kekuatan, timing, serta kesiapan tubuh saat melakukan umpan. Pentingnya passing dalam futsal juga didukung oleh analisis pertandingan profesional yang menunjukkan tingginya frekuensi penerimaan dan pengoperan bola serta tuntutan akurasi tindakan teknis dalam situasi permainan (Palucci Vieira et al., 2021). Pada penelitian lain dengan 16 pemain, small-sided games selama 15 sesi menghasilkan peningkatan akurasi passing yang bermakna (Fitrian et al., 2023). Dengan demikian, hasil pada Kunfath Academy sejalan dengan gagasan bahwa frekuensi keterlibatan dengan bola dan repetisi umpan dalam konteks yang terstruktur dapat meningkatkan kualitas passing.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan Saputra dan Mahfud (2025), yang melaporkan bahwa latihan pass and move meningkatkan keterampilan passing pemain futsal. Hubungan tersebut masuk akal karena kualitas passing tidak berdiri sendiri. Umpan akan lebih efektif ketika pemain yang baru mengoper segera bergerak untuk membentuk sudut dukungan baru. Dalam latihan simple passing moving rotasi, pemain tidak berhenti setelah melepaskan bola, sehingga pola motorik yang dilatih bukan hanya mengoper, tetapi

mengoper lalu berpindah. Pola ini berpotensi mengurangi kebiasaan pemain menjadi statis setelah passing dan meningkatkan kesinambungan antaraksi.

Pada aspek moving, naskah melaporkan peningkatan sebesar 4,8 poin. Pergerakan tanpa bola penting karena ruang dalam futsal berubah sangat cepat akibat ukuran lapangan yang terbatas dan kedekatan antarpemain. Kajian sistematis Rico-González et al. (2021) menunjukkan bahwa perilaku taktis kolektif futsal dapat dipahami melalui hubungan jarak dan ruang antara pemain, bola, dan struktur tim. Dalam kerangka tersebut, moving yang efektif berfungsi untuk menjaga jarak dukungan, membuka jalur passing, serta mengubah konfigurasi pertahanan lawan. Peningkatan skor moving dapat menunjukkan bahwa pemain mulai memahami bahwa kontribusi terhadap serangan tidak berhenti ketika bola meninggalkan kaki, tetapi berlanjut melalui penempatan diri yang memberi opsi berikutnya bagi rekan satu tim.

Peningkatan rotasi posisi sebesar 5,1 poin juga relevan dengan sifat futsal sebagai permainan yang membutuhkan reorganisasi posisi secara berulang. Purwanto dan Khurrohman (2022) menemukan bahwa latihan rotasi dinamis dapat meningkatkan performa bermain atlet futsal usia 16–19 tahun. Selain itu, Pizarro et al. (2021) menunjukkan bahwa konfigurasi pemain dalam small-sided and conditioned games memengaruhi jumlah dan jenis tindakan passing serta perilaku ofensif. Temuan tersebut membantu menjelaskan mengapa latihan rotasi sebaiknya tidak diajarkan sebagai pola hafalan semata. Pemain perlu memahami kapan harus berpindah, ruang mana yang perlu diisi, serta bagaimana perpindahan tersebut memengaruhi jalur umpan dan keseimbangan tim.

Keunggulan potensial program simple passing moving rotasi terletak pada integrasi antarkomponen. Passing memberikan stimulus teknis, moving menghubungkan tindakan dengan pencarian ruang, dan rotasi menghubungkan gerak individu dengan struktur kolektif. Integrasi ini sejalan dengan pendekatan latihan representatif, yaitu tugas latihan mempertahankan sebagian informasi dan keputusan yang ditemui pada permainan sebenarnya. Pizarro et al. (2020) menunjukkan bahwa desain tugas berbasis prinsip permainan dapat menghasilkan perubahan pada pengambilan keputusan dan eksekusi tindakan teknis-taktis dalam futsal. Pada skala yang lebih luas, meta-analisis Clemente et al. (2021) juga menunjukkan efek menguntungkan small-sided game terhadap eksekusi teknis pemain muda. Walaupun program dalam penelitian ini tidak identik dengan small-sided games, prinsip yang sama terlihat pada upaya mengaitkan keterampilan teknis dengan respons terhadap ruang dan pergerakan.

Durasi intervensi delapan minggu dengan dua sesi per minggu, atau 16 sesi secara keseluruhan, juga cukup relevan untuk menghasilkan adaptasi keterampilan. Fitriani et al. (2023) melaporkan peningkatan passing setelah 15 sesi, sedangkan Wenly et al. (2025) menunjukkan peningkatan teknik passing setelah program futsal terstruktur selama delapan minggu. Kesamaan periode latihan ini tidak membuktikan bahwa 8 minggu merupakan dosis optimal, tetapi menunjukkan bahwa perubahan teknik dapat terdeteksi setelah paparan latihan yang berulang dalam rentang waktu tersebut. Efektivitas aktual tetap bergantung pada kualitas pelaksanaan, intensitas, kompleksitas tugas, umpan balik pelatih, dan konsistensi kehadiran pemain.

Temuan penelitian juga sejalan dengan hasil Fadli et al. (2024), Anjanika et al. (2023), dan Ramdani dan Permono (2022), yang sama-sama menempatkan variasi passing bergerak sebagai stimulus penting untuk peningkatan keterampilan futsal. Namun, penelitian ini menambahkan dimensi rotasi posisi ke dalam pola latihan. Penambahan rotasi membuat latihan tidak hanya menargetkan akurasi umpan, tetapi juga menuntut pemain mempertimbangkan apa yang dilakukan setelah umpan diberikan. Secara praktis, hal ini penting karena kesalahan dalam pertandingan sering muncul bukan hanya akibat umpan yang tidak akurat, tetapi juga karena tidak tersedianya penerima berikutnya, penumpukan pemain pada satu ruang, atau keterlambatan mengisi posisi yang ditinggalkan.

Bagi pelatih Kunfath Academy, hasil ini mendukung penggunaan simple passing moving rotasi sebagai bagian dari latihan teknik-taktik, tetapi pelaksanaannya sebaiknya bersifat progresif. Pada tahap awal, pelatih dapat menekankan kualitas passing dan arah moving dengan tekanan rendah. Setelah pola dasar stabil, latihan dapat ditingkatkan melalui batasan sentuhan, target waktu, perubahan arah rotasi, penggunaan pemain bertahan pasif, dan akhirnya situasi lawan aktif. Progresi seperti ini menjaga kualitas teknik sekaligus

meningkatkan kebutuhan pemain untuk membaca situasi. Tujuannya bukan membuat pemain menghafal jalur rotasi yang kaku, tetapi membantu mereka memahami prinsip dukungan, penciptaan ruang, pertukaran posisi, dan kesinambungan penguasaan bola.

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Pertama, sampel hanya berjumlah 16 pemain dari satu akademi dan dipilih secara purposive sehingga generalisasi temuan terbatas. Kedua, penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga peningkatan tidak dapat sepenuhnya diatribusikan hanya pada intervensi. Ketiga, naskah sumber belum melaporkan secara rinci validitas, reliabilitas, rubrik scoring, serta prosedur standarisasi untuk tes passing, moving, dan rotasi. Keempat, data posttest per aspek pada tingkat individu tidak tersedia, sehingga uji inferensial hanya dapat dilakukan pada skor total. Kelima, jumlah rata-rata posttest per aspek yang dicantumkan pada tabel ringkasan tidak sepenuhnya sama dengan rata-rata total posttest, sehingga data per aspek perlu diverifikasi kembali dari lembar skor asli sebelum naskah disubmit.

Penelitian berikutnya dapat memperkuat bukti dengan desain kelompok kontrol atau randomized/quasi-experimental comparison, jumlah peserta lebih besar, dan pelaporan karakteristik pemain yang lebih rinci. Data mentah untuk setiap aspek sebaiknya disajikan pada pretest dan posttest sehingga perubahan passing, moving, dan rotasi dapat diuji secara terpisah. Pengukuran lanjutan setelah beberapa minggu juga penting untuk mengetahui retensi keterampilan, sedangkan observasi dalam small-sided game atau pertandingan dapat digunakan untuk menguji apakah peningkatan drill benar-benar berpindah ke performa bermain. Dengan perbaikan tersebut, kontribusi latihan simple passing moving rotasi dapat dinilai tidak hanya dari perubahan skor latihan, tetapi juga dari kualitas keputusan dan efektivitas permainan dalam situasi kompetitif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian, kemampuan bermain 16 pemain futsal Kunfath Academy meningkat setelah mengikuti latihan simple passing moving rotasi selama delapan minggu. Rata-rata skor total meningkat dari 43,13 (SD = 1,71) menjadi 59,50 (SD = 2,13), dengan peningkatan rata-rata 16,38 poin atau sekitar 37,97%. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan pretest-posttest yang signifikan ( $p < 0,001$ ). Ringkasan aspek juga menunjukkan peningkatan pada passing, moving, dan rotasi posisi. Dengan demikian, program ini layak dipertimbangkan sebagai latihan terintegrasi untuk mengembangkan teknik umpan, pergerakan setelah mengumpan, dan pemahaman pergantian posisi. Namun, karena desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol dan sampel terbatas pada satu akademi, temuan perlu dipahami sebagai bukti awal dan perlu dikonfirmasi melalui penelitian terkontrol dengan pelaporan instrumen serta data per aspek yang lebih lengkap.

## REKOMENDASI

1. Pelatih futsal disarankan untuk menerapkan latihan simple passing moving rotasi secara terprogram dalam proses latihan.
2. Pemain perlu melakukan latihan secara rutin agar peningkatan kemampuan bermain dapat dipertahankan.
3. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Mandalika, pelatih Kunfath Academy, serta seluruh pemain yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjanika, Y., Ali, M., & Ramadhani, E. R. (2023). Pengaruh variasi latihan passmove terhadap keterampilan teknik dasar passing futsal. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 39–48.
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the

- technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Fadli, M., Alimuddin, Tohidin, & Fajri, H. P. (2024). Pengaruh latihan passing aktif segitiga terhadap akurasi passing pada pemain Labschool Futsal Academy Padang. *Jurnal IKEOR*, 2(2).
- Fitrian, Z. A., Graha, A. S., Nasrulloh, A., & Asmara, M. (2023). The positive impact of small-sided games training on VO2 max and passing accuracy in futsal players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 233–240. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110127>
- Mendes, D., Travassos, B., Carmo, J. M., Cardoso, F., Costa, I., & Sarmento, H. (2022). Talent identification and development in male futsal: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10648. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710648>
- Palucci Vieira, L. H., Kalva-Filho, C. A., Santinelli, F. B., Clemente, F. M., Cunha, S. A., Schimidt, C. V., & Barbieri, F. A. (2021). Lateral preference and inter-limb asymmetry in completing technical tasks during official professional futsal matches: The role of playing position and opponent quality. *Frontiers in Psychology*, 12, 725097. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725097>
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., & Moreno, A. (2020). Development of defensive actions in small-sided and conditioned games with offensive purposes in futsal. *Frontiers in Psychology*, 11, 591572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591572>
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., Gonçalves, B., & Moreno, A. (2021). How the number of players and floaters' positioning changes the offensive performance during futsal small-sided and conditioned games. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7557. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147557>
- Purwanto, S., & Khurrohman, M. F. (2022). Is dynamic rotation training able to improve futsal athlete performance? *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 55–60. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.44577>
- Ramdani, A., & Permono, B. (2022). Efektivitas latihan passing bergerak terhadap akurasi passing pemain futsal. *TJSSPE*, 10(2), 45–52.
- Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Clemente, F. M., Rojas-Valverde, D., & Los Arcos, A. (2021). A systematic review of collective tactical behaviour in futsal using positional data. *Biology of Sport*, 38(1), 23–36. <https://doi.org/10.5114/biolosport.2020.96321>
- Saputra, K. G., & Mahfud, I. (2025). The effect of pass and move training on the passing skills of extracurricular futsal students of SMPN 13 Bandar Lampung. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 6(1), 157–163. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.4194>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and physiological match-play demands and player characteristics in futsal: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 569897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Syahfutra, R., Nugroho, H., & Prasetyo, A. (2023). Efektivitas latihan triangle passing drill dan diamond passing terhadap akurasi passing pemain futsal. *Jurnal Edusport*, 5(2), 60–68.
- Wein, H. (2004). *Developing game intelligence in soccer*. Reedswain Publishing.
- Wenly, A. P., Pelana, R., & Sulaiman, I. (2025). Effects of an 8-week futsal training program based on circuit training and small-sided games on endurance and passing technique. *Retos*, 73, 598–606. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117599>
- Zainuddin, M. (2024). *Futsal: Teknik dan taktik bermain di ruang sempit*. Sportindo Press.