**SPORTIFY JOURNAL**
https://journal-center.litpam.com/index.php/sfj

Juni 2024, Vol. 4, No. 1
e-ISSN: 2807-4076
pp. 18-24

# Pengaruh Latihan *Diagonal Passing Square* dan *Passing Triangle* terhadap Ketepatan Passing Futsal

**[1]Rusnaldi Rahman, [2*]Lalu Supwaresta, [3]Lukman**
[1, 2*, 3] Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia.

*Correspondence e-mail: lalusuprawesta@undikma.ac.id
*Submission: February 1, 2024; Revision: March 14, 2024; Accepted: April 23, 2024.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan diagonal passing square dan passing triangle terhadap ketepatan passing pemain Asta Futsal. Penelitian menggunakan desain eksperimen two-group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok dengan ordinal pairing: 10 pemain mengikuti latihan diagonal passing square dan 10 pemain mengikuti latihan passing triangle. Instrumen penelitian adalah tes passing rendah menuju gawang kecil. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, uji berpasangan, dan uji perbandingan antarkelompok. Hasil menunjukkan latihan diagonal passing square meningkatkan rata-rata skor dari 69,0 menjadi 84,0 (p = 0,001), sedangkan passing triangle meningkat dari 71,0 menjadi 84,0 (p = 0,027). Tidak terdapat perbedaan signifikan antarkelompok (p = 0,707). Kedua latihan efektif meningkatkan ketepatan passing futsal.

**Kata Kunci:** passing futsal; diagonal passing square; passing triangle; ketepatan passing; latihan teknik

# *Effects of Diagonal Passing Square and Passing Triangle Drills on Futsal Passing Accuracy*

***Abstract***

*This study aimed to examine the effects of diagonal passing square and passing triangle drills on passing accuracy among Asta Futsal players. A two-group pretest-posttest experimental design was used. The sample consisted of 20 players divided into two balanced groups through ordinal pairing: 10 players performed diagonal passing square drills and 10 players performed passing triangle drills. The instrument was a low passing accuracy test toward a small target goal. Data were analyzed using normality, homogeneity, paired comparison, and between-group comparison tests. The results showed that diagonal passing square improved the mean score from 69.0 to 84.0 (p = 0.001), while passing triangle improved the mean score from 71.0 to 84.0 (p = 0.027). No significant difference was found between groups (p = 0.707). Both drills effectively improved futsal passing accuracy.*

***Keywords**: futsal passing; diagonal passing square; passing triangle; passing accuracy; technical training*

***How to Cite:*** Rahman, R., Suprawesta, L., & Lukman, L. (2024). Pengaruh Latihan Diagonal Passing Square dan Passing Triangle terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Sportify Journal*, *4*(1), 18-24. https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5070

https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5070

Copyright© 2024, Rahman et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan beregu berintensitas tinggi yang dimainkan di ruang relatif sempit, sehingga pemain dituntut mengambil keputusan cepat, bekerja sama, dan memiliki ketepatan teknik yang baik. Karakter permainan futsal yang cepat membuat perpindahan bola terjadi dalam waktu singkat. Karena itu, kualitas passing menjadi faktor penting untuk menjaga penguasaan bola, membangun serangan, menciptakan ruang, dan menghasilkan peluang mencetak gol (Ramadhan et al., 2023; Sabdono et al., 2019; Sekulić et al., 2021).

Passing yang akurat membantu tim mengalirkan bola secara efektif dan mengurangi risiko kehilangan bola. Sebaliknya, passing yang kurang tepat dapat mengganggu taktik, memperlambat transisi serangan, dan memudahkan lawan melakukan intersep. Studi futsal menunjukkan bahwa latihan passing yang dirancang secara bervariasi dan menyerupai situasi permainan dapat meningkatkan akurasi passing, kontrol bola, dan koordinasi antarpemain (Ardiyanto et al., 2021; Silalahi et al., 2023; Hakim et al., 2022).

Observasi awal pada pemain Asta Futsal menunjukkan masih terdapat kesalahan dalam passing, seperti posisi badan tidak mengarah ke sasaran, kaki tumpu kurang tepat, perkenaan kaki dengan bola belum konsisten, arah bola tidak akurat, dan gerak lanjutan belum optimal. Kesalahan tersebut dapat menurunkan efektivitas latihan taktik dan permainan tim. Literatur pelatihan futsal menjelaskan bahwa kesalahan passing umum berkaitan dengan body position, supporting-foot placement, foot contact, ball direction, dan follow-through (Ramadhan et al., 2023; Ardiyanto et al., 2021; Silalahi et al., 2023).

Diagonal passing square dan passing triangle merupakan bentuk latihan passing yang dapat digunakan untuk memperbaiki ketepatan passing. Diagonal passing square menekankan pola passing diagonal yang terstruktur dan berulang, sedangkan passing triangle melatih sudut passing, support movement, kontrol bola, dan perpindahan posisi setelah mengoper. Kedua latihan ini bersifat game-like karena mendorong pemain mengarahkan bola, bergerak, dan beradaptasi dengan pola permainan (Asshagab et al., 2020; Ramadhan et al., 2023). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan diagonal passing square dan passing triangle terhadap ketepatan passing pemain Asta Futsal serta membandingkan efektivitas kedua latihan tersebut.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen two-group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk membandingkan perubahan ketepatan passing sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok latihan. Desain pretest-posttest sesuai digunakan dalam penelitian latihan olahraga karena memungkinkan peneliti menilai perubahan kemampuan dari kondisi awal dan membandingkan efektivitas dua perlakuan (Rees et al., 2022; Brgoch et al., 2022; Supriyanto et al., 2022).

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pemain Asta Futsal berjumlah 42 orang. Sampel berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan purposive random sampling dengan kriteria: pemain aktif Asta Futsal, berusia di bawah 20 tahun, telah berlatih minimal enam bulan, dan pernah mengikuti turnamen. Sampel

dibagi menjadi dua kelompok menggunakan ordinal pairing berdasarkan hasil pretest agar kemampuan awal relatif seimbang. Kelompok A terdiri atas 10 pemain yang mengikuti latihan diagonal passing square, sedangkan kelompok B terdiri atas 10 pemain yang mengikuti latihan passing triangle. Teknik purposive sampling dan ordinal pairing lazim digunakan dalam penelitian olahraga untuk memilih peserta yang relevan dan menyeimbangkan kemampuan awal antarkelompok (Latif et al., 2021; Rees et al., 2021; Brgoch et al., 2022).

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah tes ketepatan passing rendah menuju sasaran berupa gawang kecil berukuran 1,5 m × 0,5 m dengan jarak tendangan 9 m. Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan. Skor dihitung berdasarkan jumlah tendangan yang masuk secara sah ke bidang sasaran. Tes passing rendah menuju target kecil sesuai digunakan untuk mengukur ketepatan passing dalam futsal karena menilai akurasi, arah bola, dan konsistensi teknik (Ramadhan et al., 2023; Ardiyanto et al., 2021; Hakim et al., 2022).

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui pretest, perlakuan latihan, dan posttest. Pretest dilakukan untuk mengetahui ketepatan passing awal. Selanjutnya, kelompok diagonal passing square dan passing triangle mengikuti program latihan selama 28 pertemuan. Setelah perlakuan selesai, posttest dilakukan menggunakan prosedur tes yang sama dengan pretest.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase kategori. Uji Shapiro-Wilk digunakan untuk menguji normalitas, sedangkan uji Levene digunakan untuk menguji homogenitas. Pengaruh latihan dianalisis menggunakan uji berpasangan atau Wilcoxon sesuai karakteristik data. Perbandingan peningkatan antarkelompok dianalisis melalui uji beda selisih. Interpretasi signifikansi menggunakan taraf 0,05 (Sumpena & Sidik, 2020; Fitrian et al., 2023).

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 20 pemain Asta Futsal yang dibagi menjadi dua kelompok latihan. Kelompok diagonal passing square memiliki rerata pretest 69,0 dan posttest 84,0. Kelompok passing triangle memiliki rerata pretest 71,0 dan posttest 84,0.

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

| Kelompok | Data | Statistic | df | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Diagonal Passing Square | Pretest | 0,886 | 10 | 0,152 |
| Diagonal Passing Square | Posttest | 0,781 | 10 | 0,008 |
| Diagonal Passing Square | Selisih | 0,906 | 10 | 0,258 |
| Passing Triangle | Pretest | 0,805 | 10 | 0,017 |
| Passing Triangle | Posttest | 0,781 | 10 | 0,008 |
| Passing Triangle | Selisih | 0,905 | 10 | 0,249 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa beberapa data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, sedangkan data selisih pada kedua kelompok memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal, pengujian dalam kelompok dapat menggunakan uji parametrik atau nonparametrik sesuai karakteristik data.

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

| Dasar Pengujian | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Based on Mean | 0,000 | 1 | 18 | 1,000 |
| Based on Median | 0,000 | 1 | 18 | 1,000 |

Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi 1,000 atau lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, varians kedua kelompok homogen.

**Tabel 3.** Hasil Uji Pengaruh Latihan terhadap Ketepatan Passing

| Kelompok | N | Pretest Mean | Posttest Mean | Peningkatan | Statistik Uji | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Diagonal Passing Square | 10 | 69,0 | 84,0 | 15,0 | t = 5,582 | 0,001 |
| Passing Triangle | 10 | 71,0 | 84,0 | 13,0 | Wilcoxon | 0,027 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa kedua latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing. Kelompok diagonal passing square meningkat sebesar 15,0 poin, sedangkan kelompok passing triangle meningkat sebesar 13,0 poin.

**Tabel 4.** Perbandingan Peningkatan Antarkelompok

| Perbandingan | Selisih Diagonal Passing Square | Selisih Passing Triangle | p |
|---|---|---|---|
| Peningkatan pretest-posttest | 15,0 | 13,0 | 0,707 |

Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara peningkatan kelompok diagonal passing square dan passing triangle karena p = 0,707 > 0,05. Secara numerik, diagonal passing square memiliki peningkatan lebih besar, tetapi secara statistik kedua latihan memiliki efektivitas yang setara.

## Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan diagonal passing square dan passing triangle sama-sama meningkatkan ketepatan passing pemain Asta Futsal. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa latihan passing berbasis pola, drill bervariasi, dan small-sided game dapat meningkatkan akurasi passing, kontrol bola, dan pengambilan keputusan dalam futsal (Ramadhan et al., 2023; Ardiyanto et al., 2021; Silalahi et al., 2023; Hakim et al., 2022).

Peningkatan pada kelompok diagonal passing square dapat dijelaskan melalui pola latihan yang terstruktur dan berulang. Pemain melakukan passing dengan arah diagonal yang jelas sehingga konsentrasi, kaki tumpu, perkenaan bola, arah bola, dan follow-through dapat dilatih secara konsisten. Latihan berulang seperti ini mendukung pembentukan koordinasi gerak dan konsistensi teknik, terutama dalam situasi passing cepat pada ruang sempit (Primasoni et al., 2022; Sridadi et al., 2021; Indrayogi et al., 2023).

Passing triangle juga memberikan peningkatan signifikan karena latihan ini menuntut pemain mengoper bola pada sudut berbeda, bergerak setelah passing, memberi support, dan menyesuaikan kontrol bola. Pola segitiga mendekati situasi permainan karena pemain harus membaca posisi rekan, mengatur kekuatan passing, dan membuka ruang. Studi tentang latihan passing dan small-sided game mendukung bahwa variasi sudut, gerak tanpa bola, dan dukungan antarpemain berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan passing dan koordinasi permainan (Asshagab et al., 2020; Ramadhan et al., 2023; Sabdono et al., 2019).

Tidak adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok menunjukkan bahwa kedua latihan memiliki tuntutan teknik dan taktik yang relatif sebanding. Meskipun diagonal passing square memiliki peningkatan numerik lebih besar, selisih tersebut belum cukup kuat secara statistik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh jumlah sampel yang kecil, durasi latihan yang terbatas, serta kesamaan tujuan kedua latihan, yaitu meningkatkan akurasi passing melalui repetisi dan pola permainan. Penelitian latihan olahraga menyarankan interpretasi hati-hati pada studi dengan sampel kecil dan tanpa kelompok kontrol nonperlakuan (Rees et al., 2022; Brgoch et al., 2022; Fitrian et al., 2023).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan diagonal passing square dan passing triangle efektif meningkatkan ketepatan passing pemain Asta Futsal. Diagonal passing square memberi peningkatan numerik lebih besar, sedangkan passing triangle juga memberikan peningkatan signifikan melalui pola latihan yang menuntut dukungan gerak dan variasi sudut passing. Namun, perbandingan antarkelompok menunjukkan bahwa kedua latihan tidak berbeda signifikan, sehingga keduanya dapat digunakan sebagai alternatif latihan teknik passing dalam futsal.

## REKOMENDASI

Pelatih futsal disarankan mengintegrasikan diagonal passing square dan passing triangle secara bergantian dalam sesi latihan teknik. Diagonal passing square dapat digunakan pada tahap awal untuk membangun konsistensi arah passing, kaki tumpu, perkenaan bola, dan follow-through. Passing triangle dapat diberikan setelahnya untuk meningkatkan support movement, adaptasi sudut passing, kontrol bola, dan pergerakan setelah mengoper. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, durasi latihan lebih panjang, kelompok kontrol, serta indikator performa lain seperti passing under pressure, kontrol bola, kecepatan pengambilan keputusan, dan efektivitas passing dalam pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardiyanto, M. D., Januarto, O. B., & Yudasmara, D. S. (2021). Peningkatan keterampilan dasar passing futsal memakai metode drill bervariasi. *Sport Science and Health, 3*(11), 921–928. https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p921-928

Asshagab, M., Dlis, F., & Widiastuti, W. (2020). Games-based needs analysis of futsal skill exercise for junior high school student. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 9*(2), 91–95. https://doi.org/10.15294/active.v9i2.37933

Brgoch, S., Giannoulakis, C., Lower-Hoppe, L. M., Johnson, J. F., & Hankemeier, D. A. (2022). Impact of early sport specialization on interscholastic athletes and

programs. *Journal of Amateur Sport, 8*(1). https://doi.org/10.17161/jas.v8i1.15863

Fitrian, Z. A., Graha, A. S., Nasrulloh, A., & Asmara, M. (2023). The positive impact of small-sided games training on $VO_2$ 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

Hakim, M. R. N., Ismaya, B., & Achmad, I. Z. (2022). Program metode latihan drill: Apakah kemampuan passing siswa dapat meningkat? *Jurnal Patriot, 4*(3), 233–241. https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.876

Indrayogi, I., Sofyan, D., Rudi, R., & Fauzi, R. S. (2023). The influence of small-sided games training on passing and endurance ability in BMI men's futsal team. *Sriwijaya Journal of Sport, 2*(2), 113–127. https://doi.org/10.55379/sjs.v2i2.677

Latif, R. A., Ruslan, M. H., Linoby, A., & Mohamed, M. N. B. (2021). Differences of anthropometric characteristics and cardiovascular endurance between U18 football players. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6*(1), 89–96. https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.32985

Primasoni, N., Prakosa, D. M., & Anugrah, T. (2022). The effects of shuttle run and three corner drill on the agility of soccer players in soccer academy. *Jurnal Keolahragaan, 10*(2), 175–182. https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.52005

Ramadhan, M. I., Nurfitranto, N., & Apriyanto, T. (2023). Effectiveness of small side games 3v3 and 4v3 training on passing accuracy in the men's futsal team, Jakarta State University. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 15*(3), 642. https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i3.53397

Rees, H., Matthews, J., Persson, U. M., Delahunt, E., Boreham, C., & Blake, C. (2021). Coaches' attitudes to injury and injury prevention: A qualitative study of Irish field hockey coaches. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 7*(3), e001074. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001074

Rees, H., Matthews, J., Persson, U. M., Delahunt, E., Boreham, C., & Blake, C. (2022). The knowledge and attitudes of field hockey athletes to injury, injury reporting and injury prevention: A qualitative study. *Journal of Science and Medicine in Sport, 25*(10), 820–827. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.07.001

Sabdono, A., Sutapa, P., & Phytanza, D. T. P. (2019). Development of skills training model attacking futsal by using small game-side 3 vs 3 to improve basic skills on high school students. *ScienceRise, 1*(7), 45–49. https://doi.org/10.15587/2313-8416.2019.174680

Sekulić, D., Pojskić, H., Zeljko, I., Pehar, M., Modrić, T., Veršić, Š., & Novak, D. (2021). Physiological and anthropometric determinants of performance levels in professional futsal. *Frontiers in Psychology, 11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621763

Silalahi, A. M. T., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2023). Meningkatkan keterampilan teknik passing menggunakan kaki bagian dalam dengan metode drill pada permainan futsal. *CITIUS, 3*(2), 155–160. https://doi.org/10.32665/citius.v3i2.2449

Sridadi, S., Tomoliyus, T., Septiasari, E. A., Parijan, P., Yuliarto, H., & Ilham, I. (2021). Effect of technical training using a ball on the dribbling speed for football players aged 10–12 years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9*(4), 824–831. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090429

Sumpena, A., & Sidik, D. Z. (2020). Dampak kapasitas aerobik dan elevation training mask (ETM) menggunakan metode high intensity interval training (HIIT) terhadap kemampuan fisiologik pada pemain futsal putri. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5*(2). https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.27272

Supriyanto, A., Pangastuti, N. I., Lismadiana, L., Sawali, L., & Sugiyanto, F. (2022). Did Indonesian badminton succeed in the Tokyo Olympics? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10*(6), 1225–1231. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100614