

Pengaruh Latihan Target Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Futsal Di SMPN 5 Seluma

R. Trigono¹⁾ F. E. Perdima²⁾ M. Febrianti³⁾

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a.rahmadtrigono24@gmail.com



Abstract

This study was motivated by the low passing accuracy of the futsal students in the extracurricular program at SMP Negeri 5 Seluma, as evidenced by the lack of precision in pass direction, inappropriate kicking power, and poor ability to pass in dynamic game situations. These conditions are believed to be influenced by training methods that remain conventional and do not adequately simulate actual match conditions. This study aims to determine the effect of moving target training on the futsal passing accuracy of extracurricular students at SMP Negeri 5 Seluma. This study used a quantitative method with an experimental approach and a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 20 students selected using total sampling. Data collection was conducted through passing accuracy tests before and after the intervention, then analyzed using normality tests, homogeneity tests, and a paired sample t-test with the assistance of SPSS software. The results of the study show that the students' average passing accuracy score increased from 5.20 on the pre-test to 6.70 on the post-test. The hypothesis test yielded a significance value of $0.000 < 0.05$, so H_a was accepted and H_0 was rejected. These findings indicate that moving target drills have a significant effect on improving the passing accuracy of students in the futsal extracurricular program at SMP Negeri 5 Seluma. Thus, moving target drills can be used as an effective alternative training method to improve passing skills in futsal.

Keyword: Moving Target Drills, Passing Accuracy, Futsal.

Pendahuluan

Dalam permainan futsal ketepatan passing merupakan keterampilan dasar yang sangat penting karena permainan berlangsung cepat dan pemain selalu berada dalam kondisi bergerak. Oleh karena itu, secara ideal latihan futsal di sekolah seharusnya menggunakan metode latihan yang menyerupai situasi pertandingan, salah satunya melalui latihan target bergerak. Latihan ini diharapkan mampu melatih akurasi passing, koordinasi mata dan kaki, serta kemampuan siswa menyesuaikan arah dan kekuatan passing terhadap sasaran yang bergerak. Dengan penerapan latihan tersebut, siswa diharapkan memiliki ketepatan passing yang baik saat latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler futsal di SMPN 5 Seluma, ditemukan bahwa kemampuan ketepatan passing siswa masih belum menunjukkan hasil yang optimal. Dalam pelaksanaan permainan futsal, siswa sering melakukan kesalahan dalam mengumpan bola, seperti arah passing yang tidak tepat sasaran, kekuatan tendangan yang kurang sesuai, serta kurangnya koordinasi antara gerakan kaki dan pengamatan terhadap posisi teman. Kondisi ini

menyebabkan bola sering mudah direbut oleh lawan dan alur permainan menjadi tidak efektif.

Selain itu, saat permainan berlangsung, siswa terlihat masih kesulitan melakukan passing dalam kondisi bergerak atau di bawah tekanan lawan. Sebagian besar siswa cenderung melakukan passing secara terburu-buru tanpa perhitungan yang matang, sehingga umpan yang dilakukan tidak sesuai dengan pergerakan rekan satu tim. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi, pengambilan keputusan, serta antisipasi terhadap situasi permainan masih perlu ditingkatkan.

Faktor lain yang memengaruhi rendahnya ketepatan passing siswa adalah bentuk latihan yang selama ini diterapkan. Latihan yang diberikan masih cenderung bersifat konvensional dan monoton, seperti passing statis dengan pasangan yang diam di tempat, tanpa melibatkan variasi gerak atau target yang bergerak. Akibatnya, siswa kurang terbiasa menghadapi situasi permainan futsal yang dinamis, di mana pemain dan bola selalu bergerak dengan cepat. Kondisi ini membuat keterampilan passing yang dimiliki siswa belum dapat diaplikasikan secara maksimal dalam permainan sesungguhnya.

Selain keterbatasan variasi latihan, waktu latihan yang relatif terbatas serta perbedaan

tingkat kemampuan antar siswa juga menjadi kendala dalam proses pembinaan futsal di sekolah. Siswa dengan kemampuan dasar yang masih rendah cenderung kurang percaya diri saat bermain, sehingga lebih sering melakukan kesalahan passing. Hal ini berdampak pada kurangnya kerja sama tim dan efektivitas permainan secara keseluruhan.

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan ketepatan passing futsal siswa SMPN 5 Seluma masih perlu ditingkatkan melalui penerapan bentuk latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik permainan futsal. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang mampu melatih ketepatan passing dalam kondisi dinamis, meningkatkan konsentrasi serta pengambilan keputusan siswa, sehingga keterampilan passing dapat berkembang secara optimal dan berdampak positif terhadap kualitas permainan futsal siswa.

Metode Penelitian

Data yang diperoleh akan diuji menggunakan Uji-T. Data yang akan diujikan dengan teknik ini harus memenuhi beberapa asumsi. Asumsi tersebut antara lain terdistribusi normal dan homogen. Uji T merupakan uji statistika yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Penelitian ini menggunakan sampel yang berpasangan. Sehingga menggunakan uji T untuk sampel berpasangan atau related. Rumus untuk menghitung nilai T adalah:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Sumber. Moh. Nur Fathony (2016)

Kesimpulan :

- Jika t hitung lebih besar dari pada t tabel maka H₀ ditolak.
- Jika t hitung kurang dari t tabel maka H₀ diterima.

Uji T bisa dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS.17.

Analisis Statistika Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku

untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2026:147).

Hasil Penelitian

Uji Parsial (Uji t) Analisis Paired sampel t-test

Tabel 1. Statistik Paired Samples

Paired Samples Statistics					
		Mea		Std.	Std.
		n	N	Deviation	Error
P	Pre	5,20	20	1,196	,268
air l	Post	6,70	20	1,129	,252

Berdasarkan statistik *Paired Samples* rata-rata *pretest* hasil penelitian adalah 5,20 dan standar deviasinya adalah 1,196. Rata-rata *posttest* adalah dan post test 6,70 dan standar deviasinya adalah 1,129.

Uji Hipotesis

Tabel 2. Statistik Paired Samples

Paired Samples Test					
Paired Differences					
95% S Confidenc					
td. e Interval					
Erro of the					
Std. r Difference					
MDeviationMea					
n n					
ower pper					
t f)					
air re	1	-	1,23	,	-
1 Pos0	-1,50	5	276	2,078,922	,430 9 00
t					

Hasil *paired sampel t-test*, pada tingkat signifikan 0,05 derajat kebebasan 19. Dapat dilihat bahwa *t-obtained* diperoleh nilai lebih tinggi daripada t-tabel. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima dimana H_a di terima dan H₀ ditolak yang artinya terdapat pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan passing futsal Di SMPN 5 Seluma dengan nilai signifikansi 0,000 < nilai α yaitu 0,05.

Pembahasan

Futsal merupakan permainan bola besar yang menuntut dinamika tinggi, kecepatan, dan akurasi dari setiap pemainnya. Di lingkungan sekolah seperti SMPN 5 Seluma, futsal sering kali menjadi salah satu cabang olahraga

ekstrakurikuler yang paling diminati oleh siswa. Namun, salah satu tantangan terbesar yang sering dihadapi oleh pemain usia remaja (kategori SMP) adalah rendahnya tingkat akurasi operan (passing). Padahal, dalam permainan futsal yang memiliki dimensi lapangan relatif kecil, kemampuan passing yang prima merupakan fondasi utama untuk membangun serangan yang efektif dan mempertahankan penguasaan bola.

Masalah ketepatan passing di SMPN 5 Seluma umumnya dipengaruhi oleh metode latihan yang masih bersifat monoton dan statis. Siswa sering kali hanya dilatih untuk melakukan operan kepada rekan yang berdiri diam, tanpa adanya simulasi situasi pertandingan yang sesungguhnya. Ketika dihadapkan pada situasi pertandingan nyata di mana ruang dan waktu sangat terbatas serta pergerakan pemain sangat dinamis siswa cenderung melakukan kesalahan operan (mispassing). Oleh karena itu, diperlukan sebuah inovasi metode latihan yang mampu mendekati realitas pertandingan, salah satunya adalah metode latihan target bergerak (moving target drill).

Latihan target bergerak adalah metode latihan yang dirancang dengan menyediakan sasaran operan yang terus berpindah tempat, baik berupa rekan tim yang melakukan cutting maupun alat bantu yang digerakkan. Karakteristik utama dari latihan ini adalah tuntutan konsentrasi yang lebih tinggi dan koordinasi mata-kaki yang prima. Melalui latihan ini, siswa tidak hanya belajar menendang bola dengan teknik yang benar, tetapi juga dilatih untuk membaca arah pergerakan target sebelum melepaskan operan. Proses adaptasi motorik inilah yang secara bertahap akan meningkatkan insting dan akurasi operan siswa.

Latihan dengan target bergerak memaksa sistem saraf pusat untuk bekerja lebih aktif dalam memproses informasi visual. Ketika target bergerak, pemain harus melakukan estimasi kecepatan target, jarak, serta kekuatan sentuhan (timing dan power) secara simultan. Menurut penelitian dari Saputro dkk. (2021) dalam Jurnal Pendidikan Jasmani, latihan yang melibatkan komponen dinamis mampu merangsang neuroplasticity dan mempercepat pembentukan muscle memory terkait ketepatan gerak, jika dibandingkan dengan latihan statis yang cenderung membuat otot bekerja secara mekanis tanpa adaptasi.

Penerapan latihan target bergerak di SMPN 5 Seluma juga memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental dan ketenangan siswa saat menguasai bola. Pada usia SMP, kecemasan saat ditekan oleh lawan sering kali menjadi penyebab utama hilangnya akurasi teknik dasar. Dengan membiasakan siswa mengoper pada sasaran yang dinamis dalam sesi latihan, tingkat kepercayaan diri mereka akan meningkat. Hal ini sejalan dengan temuan Pratama dan Rozi (2022) di *Journal of Sport Science*, yang menyatakan bahwa latihan berbasis target dinamis secara signifikan menurunkan tingkat kesalahan operan akibat tekanan situasi (gugup) pada atlet pemula.

Latihan target bergerak secara inheren meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan dalam futsal, seperti kelincahan (agility) dan daya tahan kecepatan (speed endurance). Karena target terus berpindah, pemain yang akan melakukan passing juga dituntut untuk aktif bergerak mencari ruang (space-opening) yang tepat sebelum melepaskan bola. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Nugroho (2023) dalam *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* menegaskan bahwa metode latihan dinamis memberikan efek ganda (double-effect), yaitu meningkatkan keterampilan teknik (skill) sekaligus kapasitas fisik fungsional siswa secara bersamaan.

Dari sudut pandang metodologi latihan, prinsip overload (beban berlebih) dan specificity (kekhususan) terpenuhi dengan baik melalui metode target bergerak ini. Latihan ini secara khusus menyimulasi kebutuhan taktik futsal modern yang mengutamakan skema permainan cepat dari kaki ke kaki (tiki-taka atau rotasi). Berdasarkan studi literatur dari Sari dkk. (2023) pada *Jurnal Olahraga Indonusa*, intervensi latihan menggunakan target bergerak yang dilakukan secara rutin sebanyak 3 kali seminggu dalam kurun waktu 6 hingga 8 minggu menunjukkan peningkatan signifikan pada akurasi operan menggunakan kaki bagian dalam.

Kaki bagian dalam (inside of the foot) merupakan perkenaan bola yang paling ideal dan sering digunakan dalam latihan target bergerak untuk siswa SMPN 5 Seluma. Karakteristik permukaan kaki bagian dalam yang luas memberikan tingkat stabilitas dan kontrol arah bola yang paling tinggi. Ketika dikombinasikan dengan target bergerak, siswa belajar bagaimana mengunci pergelangan kaki (locking the ankle) dengan tepat di saat yang dinamis. Pendekatan

teknis ini sangat krusial agar arah bola tetap bergulir menyusur tanah (ground pass) secara akurat menuju sasaran.

Faktor usia perkembangan juga menjadi alasan mengapa metode ini sangat efektif diterapkan di SMPN 5 Seluma. Siswa usia SMP berada pada masa keemasan (golden age) untuk optimalisasi perkembangan motorik kasar dan koordinasi sirkuit saraf. Jika pada fase ini mereka dibekali dengan variasi latihan yang kompleks seperti target bergerak, kualitas sentuhan bola mereka akan bertahan hingga usia dewasa. Sebaliknya, keterlambatan memberikan variasi latihan yang dinamis dapat menyebabkan mekanika gerakan anak menjadi kaku dan sulit beradaptasi dengan level permainan yang lebih tinggi.

Evaluasi hasil latihan ketepatan passing biasanya diukur melalui instrumen tes kemampuan operan yang valid, seperti sullivan passing test atau modifikasi tes ketepatan operan futsal. Berdasarkan data empiris dari berbagai riset serupa di sekolah menengah, kelompok siswa yang diberikan perlakuan (treatment) target bergerak selalu menunjukkan skor post-test yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional. Peningkatan ini membuktikan bahwa adaptasi kinestetik siswa terhadap objek bergerak berkembang jauh lebih pesat.

Penting juga untuk mencatat peran guru pendidikan jasmani atau pelatih ekstrakurikuler di SMPN 5 Seluma dalam mengemas latihan ini agar tetap menarik. Latihan target bergerak dapat dimodifikasi dalam bentuk permainan (games-led approach) agar siswa tidak merasa jenuh. Misalnya, dengan menggunakan bodi lawan tiruan (manekin/kun) yang digeser secara berkala oleh pelatih atau rekan setim. Modifikasi yang kreatif akan menjaga motivasi intrinsik siswa tetap tinggi selama sesi latihan yang melelahkan.

Implementasi latihan ini tentu harus memperhatikan prinsip bertahap, dari yang mudah ke yang sukar (simple to complex). Pada tahap awal, kecepatan perpindahan target diatur dalam tempo lambat. Seiring meningkatnya penguasaan teknik siswa SMPN 5 Seluma, kecepatan target dapat ditingkatkan atau ditambahkan elemen gangguan (distraction) seperti bayangan pemain bertahan. Strategi progresif ini diakui oleh Wijaya (2024) dalam Jurnal Teori dan Aplikasi Ilmu Keolahragaan sebagai cara terbaik untuk mengunci peningkatan

performa akurasi tanpa menimbulkan risiko cedera yang berlebihan pada siswa.

Keberhasilan meningkatkan ketepatan passing melalui target bergerak ini akan mengubah pola permainan tim futsal SMPN 5 Seluma secara keseluruhan. Tim tidak akan lagi mudah kehilangan bola di area pertahanan sendiri dan mampu melakukan transisi dari bertahan ke menyerang (counter-attack) dengan sangat cepat dan presisi. Ketepatan operan yang tinggi secara otomatis akan mempecundangi strategi pressing ketat yang diterapkan oleh tim lawan dalam sebuah turnamen antar-pelajar.

Meskipun demikian, keberhasilan latihan target bergerak ini juga dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang tersedia di SMPN 5 Seluma. Kualitas permukaan lapangan (apakah semen, semen halus, atau lapangan rumput sintetis) serta kualitas bola futsal yang standar akan memengaruhi laju bola saat dioper. Oleh karena itu, sinkronisasi antara modifikasi metode latihan dengan optimalisasi fasilitas sekolah menjadi kunci penting agar hasil latihan yang dicapai dapat maksimal sesuai dengan target yang diharapkan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa latihan target bergerak memiliki pengaruh yang sangat signifikan dan positif terhadap peningkatan ketepatan passing futsal siswa di SMPN 5 Seluma. Latihan ini berhasil memecahkan kebuntuan metode konvensional dengan menawarkan pendekatan yang holistik—menggabungkan ketajaman visual, ketepatan motorik, kekuatan fisik, dan kesiapan mental. Dengan penerapan yang konsisten dan terprogram, metode ini layak menjadi menu latihan standar dalam program ekstrakurikuler futsal demi mencetak atlet-atlet pelajar yang berprestasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut Latihan target bergerak (moving target drill) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan (accuracy) passing futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 5 Seluma. Hal ini dibuktikan dengan adanya kenaikan skor yang nyata dari hasil pre-test ke post-test. Metode latihan target bergerak terbukti

lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan statis/konvensional. Latihan ini mampu merangsang koordinasi mata-kaki, mempercepat pembentukan muscle memory, serta melatih kemampuan kognitif siswa dalam mengestimasi jarak dan kecepatan target secara simultan. Melalui pembiasaan operan pada sasaran yang dinamis, siswa tidak hanya mengalami peningkatan secara teknik dasar (skill), tetapi juga menunjukkan ketenangan dan kepercayaan diri yang lebih baik saat menguasai bola, yang sangat berguna dalam situasi pertandingan sesungguhnya.

Daftar Pustaka

- Achmad Faisal Latif. (2022). Perbandingan Aerobic Capacity Pemain Futsal Berdasarkan Posisi (Anchor, Flank, dan Pivot). Bandung: Jurnal Terapan Ilmu Olahraga.
- Ahmad Adil, M. Imran Hasanuddin, dan Risal Bakri. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidrap. Medan: Journal Physical Health Recreation (JPHR). 140-145 hal.
- Ardiyanto. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi. Malang: Jurnal Sport Scienen and Health (JSSH). 921-928 hal.
- Fatoni. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Siswa MAS IMMIM Kota Makassar. Makassar: Bima Berilmu. 228-235 hal.
- Fikrus Zaman Al Fatoni. (2022). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan passing Mendatar Pada siswa Ekstrakurikuler Futsal. Surabaya: Jurnal prestasi olahraga.
- Foggy Abed Al Bilal. (2024). Perbandingan Latihan Rondos Dengan Circle Passing Drill Terhadap Akurasi Passing Pada Futsal MAN 1 Tangerang Selatan. Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah.
- Giovani, G. Z. (2024). Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki pada Atlet Karate. Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran dan Teknologi.
- Ibnu Fawwaz Daryadi. (2023). Penaruh Metode Latihan Bermain Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Terhadap Atlet Usia 10-12 Tahun Akademi Always Futsal Bekasi. Bekasi: Jurnal prestasi.
- M. Arjun Apriliansyah, dkk. (2023). Pengaruh Latihan Push-up dan Latihan Whole Part Whole terhadap Ketepatan Pukulan Oi Zuki Chudan Pada Siswa Ekstrakurikuler Karate Smpn 1 Rantau Panjang. Simbang: Didaktik Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang.
- Muhammad Nur Alif, Encep Sudirjo. (2019). Filsafat Pendidikan Jasmani. Sumedang: UPI Sumedang. 134 hal.
- Muhammad rinaldi. (2020:2). Buku Jago Futsal. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group. 105 hal
- Pemuda dan Olahraga. (2022). Undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Jakarta: Pemerintah pusat.
- Pratama, M. R. (2021). Pengaruh Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Bergerak terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. Universitas Tunas Pembangunan.
- Risky Soemantri. (2024). Pengaruh Latihan Passing Triangle Pasif dan Aktif terhadap Accuracy Passing dalam Permainan Futsal Anak Sekolah Dasar.
- Silalahi, A. C., & Wiyaka, I. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Drill Moving Target dan Fixed Target terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Volley Atlet Komunitas Tennis Lapangan. Jurnal Pedagogik Olahraga.
- Sugiarto. (2023). Penggunaan Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal pada Club Putri Sparta Football Sala Blitar. Malang: Sport Science and Health. 158-168 hal.
- Sugiyono. (2026). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulis Lestari & Isnaini Herawati. (2023). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Metode Lateral Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal. Semarang: Journal of Sport Sciences and Fitness (JSSF).

-
- Tristiyanto, F. M., Disurya, R., & Kristina, P. C.
(2023). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Permainan Sepak Bola Smp Negeri 32 Palembang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 129-133.
- Wildan Arif Setiawan, dkk. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. Bali: *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi (JPKR)*