

Pengaruh Metode Latihan *Trianggle* (Segitiga) terhadap Keterampilan Passing Kaki Bagian Dalam pada Ektrakurikuler Futsal di SMK Kelautan dan Perikanan Bengkulu

Mickey Ilhamy¹⁾ Ajis Sumantri²⁾, Desrio Windoro³⁾

Affiliation:

1,2,3. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a.mickevilhamy0309@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of the triangle training method on the inside-of-the-foot passing skills of participants in the futsal extracurricular program at the Bengkulu Maritime and Fisheries Vocational High School. Passing is one of the most important basic techniques in futsal because it plays a role in maintaining possession, building attacks, and creating scoring opportunities. Based on the observation results, the passing ability of the extracurricular participants was still relatively low, characterized by a lack of passing accuracy, improper body positioning during passing, and minimal off-the-ball movement after passing. To address these issues, the triangle training method was implemented, which involves passing drills conducted in a triangular formation with continuous movement patterns and position exchanges. This study employed a quantitative method with a One-Group Pretest-Posttest design, whereby the participants' skills were measured before and after the training intervention. The study population consisted of 30 futsal extracurricular participants from the Bengkulu Maritime and Fisheries Vocational School, who were also selected as the study sample using purposive sampling. The instrument used was an accuracy test for inside-of-the-foot passing. The intervention was administered over 16 sessions, after which the data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and a paired-sample t-test with the aid of SPSS software. The results of the study indicate an improvement in passing ability following triangle drills. Pretest scores fell into the low-to-moderate range, while posttest scores improved to the moderate-to-high range. Thus, the triangle drill method has a positive effect on improving inside-of-the-foot passing skills among participants in the futsal extracurricular program at the Bengkulu Maritime and Fisheries Vocational High School.

Keyword: Triangle Drill, Inside-of-the-Foot Passing, Futsal, Extracurricular Activities, Passing Accuracy.

Pendahuluan

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan menjadi kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan usia, termasuk usia pra-remaja dan remaja (U14-U16). futsal tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik yang bagus, tetapi juga keterampilan teknis yang tinggi agar mampu bersaing secara efektif dalam pertandingan. keterampilan teknis dalam futsal mencakup berbagai aspek, seperti passing, shooting, ball control, dribbling, feinting dan tackling. Dari semua teknik dasar tersebut, passing menjadi salah satu keterampilan yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam menguasai bola, menghadapi lawan, serta menciptakan peluang dalam permainan. Passing yang baik akan menentukan efektivitas pemain dalam situasi

strategi kelompok, serta membantu tim menciptakan peluang gol.

Menurut (Nopiyanto et al., 2023:86). Passing dalam futsal adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola atau mengalihkan momentum bola kepada rekan satu tim guna menciptakan ruang, menghubungkan antar pemain, dan menghasilkan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Agar passing menjadi akurat, atlet perlu melatihnya secara rutin dan konsisten hingga gerakan tersebut menjadi otomatis. Namun, latihan yang monoton dan tanpa variasi dapat menyebabkan atlet merasa bosan dan kehilangan motivasi, sehingga atlet tidak maksimal dalam berlatih. Salah satu bentuk latihan yang dapat melatih aspek ketepatan dan koordinasi passing pemain adalah latihan passing triangle (segitiga). Latihan passing aktif segitiga merupakan salah satu metode latihan yang

dianggap efektif untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan passing. Latihan ini melibatkan beberapa pemain yang membentuk formasi segitiga dan saling bertukar bola dengan cepat. Dengan melakukan latihan ini secara rutin, diharapkan pemain dapat meningkatkan koordinasi, kontrol bola, dan kemampuan mengambil keputusan dalam memberikan umpan. Latihan passing aktif segitiga dirancang dalam bentuk segitiga dengan tiga sudut, sesuai dengan prinsip pemain futsal yang selalu membentuk segitiga kecil saat meminta bola.

Menurut (Afrizal, D 2025:58) latihan passing aktif segitiga bertujuan meningkatkan akurasi short passing, kontrol bola, koordinasi, serta kemampuan pengambilan keputusan pemain. Latihan ini juga dapat meningkatkan ball feeling, yaitu kepekaan pemain terhadap bola sehingga memudahkan dalam menguasai dan mengatur tempo permainan. Dengan pelaksanaan latihan yang rutin, terprogram, dan terarah, diharapkan kemampuan teknik passing pemain futsal dapat meningkat sehingga strategi dan taktik permainan dapat berjalan secara optimal.

Dalam melakukan observasi dan pengamatan pada jalannya latihan futsal di lapangan peneliti menemukan masalah yang di timbulkan dari permainan futsal di antaranya masih kurangnya kemampuan passing pemain sehingga dalam pelaksanaan latihan taktik, strategi atau set play tidak berjalan dengan baik. Saat melakukan passing arah badan atau body position tidak mengarah ke tujuan atau ke teman yang akan menerima passing, sehingga passing yang dihasilkan masih kurang akurat, kemudian perkenaan kaki ke bola atau impact terhadap bola saat akan melakukan passing masih kurang baik. Pemain tidak melakukan pergerakan tanpa bola setelah melakukan passing.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan model latihan yang tepat dan sistematis. Salah satu model latihan yang dapat diterapkan adalah latihan passing aktif segitiga. Model latihan ini menggunakan formasi segitiga dengan jarak antar sudut yang sama, sekitar 5–7 meter, sehingga mendukung ketepatan passing pendek dan meminimalkan risiko bola dipotong lawan. Latihan ini dilakukan dengan pola saling bertukar bola secara cepat sesuai prinsip permainan futsal yang selalu membentuk segitiga kecil saat menguasai bola.

Metode Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Komogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 25. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \text{maksimum } [Sn1(X) - Sn2(X)]$$

Sumber : Sugiyono (2006: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogeny. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.

Uji Paired sampel T-test

Uji *paired sampel t test* atau uji sampel berpasangan yang bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok data atau sampel yang berpasangan. Adapun cara pengambilan keputusan untuk uji *paired sampel t test* adalah: a) $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ atau $-t \text{ hitung} \geq -t \text{ tabel}$ jadi H_0 di terima atau signifikansi > 0.05 H_0 di terima, b) $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ jadi H_0 di tolak atau signifikansi < 0.05 H_0 di tolak

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{100\%}$$

$$\text{Mean Pretest Mean Different} = \text{mean posttest-mean pretes.}$$

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas di lakukan sebelum diadakannya uji hipotesis. Dimana uji normalitas itu sendiri bertujuan untuk mengetahui atau menguji asumsi bahwa data yang di peroleh berdistribusi normal. Uji normalitas di lakukan menggunakan mengacu pada *Shapiro Wilk*, karena jumlah sampel yang sedikit yaitu 30 orang. Pengolahan data menggunakan bantuan komputer program SPSS 25. Hasilnya disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality					
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest.139	30	.143	.965	30	.416
Posttest.125	30	.200*	.942	30	.102

Uji Homogenitas

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Based on Mean	0,643	Homogen

Dalam penelitian ini, pengujian homogenitas menggunakan uji levene (*Test of Homogeneity of Variance*) dengan bantuan SPSS.

Berdasarkan hasil pengujian pada baris *Based on Mean*, diperoleh nilai signifikansi. Sebesar 0.448. Nilai tersbut lebih besar dari taraf signifikansi $0,448 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian data memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis.

Paired Sample T-test

adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua data yang berpasangan atau berasal dari subjek yang sama.

Uji ini biasanya digunakan pada penelitian sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest-posttest*) untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh suatu treatment atau latihan terhadap objek penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji – t Test

Paired Samples Test					
Paired Differences					
95% S Confidence					
td. Interval of					
Erro the					
Sig.					
(2-					
Mea DeviatMea Lo Up d taile					
n ion n wer per t f d)					
PaiPoste	4.266	.69145	.1264	.00844	.524833
Prete					

Pembahasan

Apakah ada pengaruh metode latihan triangle terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal SMK kelautan dan perikanan bengkulu?

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 peserta ekstrakurikuler futsal SMK kelautan dan perikanan kota bengkulu, diperoleh hasil bahwa metode latihan triangle memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam. Hal ini dibuktikan menunjukkan nilai signifikansi (sig. 2-Tailed) sebesar 0,000 . nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak, H_a diterima. Selain itu diperoleh nilai t-hitung sebesar 33,796 yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat kuat antara hasil pretest dan posttest.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan triangle mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam. Latihan triangle menuntut pemain untuk melakukan passing secara berulang-ulang dengan pola pergerakan yang terstruktur sehingga pemain terbiasa melakukan operan secara akurat, cepat, dan tepat sasaran. Selain itu, latihan ini juga melatih koordinasi gerak, konsentrasi, kontrol bola, serta kemampuan mengambil keputusan dalam permainan.

Peningkatan kemampuan passing yang terjadi menunjukkan bahwa metode latihan triangle merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal. Semakin sering pemain melakukan latihan passing dengan pola triangle, maka semakin baik pula kemampuan pemain dalam mengontrol arah dan kekuatan operan yang dilakukan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ronaldi Pamungkas dkk. (2024)

yang menyatakan bahwa latihan passing aktif segitiga memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi passing pemain futsal. Penelitian lain oleh Muhammad Prastyo Utomo dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa latihan passing triangle mampu meningkatkan akurasi passing secara signifikan pada pemain futsal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan triangle berpengaruh signifikan terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Kelautan dan Perikanan Kota Bengkulu.

Apakah ada peningkatan keterampilan passing pada ekstrakurikuler futsal SMK kelautan dan perikanan bengkulu?

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata nilai pretest keterampilan passing kaki bagian dalam adalah 15,23, sedangkan rata-rata nilai posttest setelah diberikan latihan triangle meningkat menjadi 19,50.

Persentase Perbedaan = $(19,50 - 15,23) / 15,23 \times 100\% = 28,04\%$

Dengan demikian terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4,27 poin atau sebesar 28,04%.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal mengalami perkembangan keterampilan passing yang cukup baik setelah mengikuti program latihan triangle selama 16 kali pertemuan. Latihan yang dilakukan secara terprogram dan berulang memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperbaiki teknik passing, meningkatkan ketepatan operan, serta membiasakan pemain melakukan passing dalam situasi yang menyerupai permainan sebenarnya. Selain terlihat dari peningkatan nilai rata-rata, peningkatan kemampuan passing juga dapat dilihat dari perubahan kategori hasil tes. Pada saat pretest, sebagian besar peserta berada pada kategori rendah dan sedang. Namun setelah diberikan perlakuan, jumlah peserta pada kategori tinggi dan sangat tinggi mengalami peningkatan yang cukup besar. Bahkan kategori sangat rendah sudah tidak ditemukan lagi pada hasil posttest.

Hal ini menunjukkan bahwa latihan triangle tidak hanya meningkatkan rata-rata kemampuan pemain, tetapi juga meningkatkan kualitas keterampilan passing secara menyeluruh pada sebagian besar peserta penelitian. Pola latihan triangle yang mengharuskan pemain bergerak setelah melakukan passing membuat pemain lebih aktif, meningkatkan koordinasi gerak, dan

membangun kebiasaan melakukan passing yang benar menggunakan kaki bagian dalam.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Viky Andrean (2023) yang menemukan peningkatan akurasi passing sebesar 15,85% setelah latihan passing segitiga. Selain itu, Lobemato dan Nugraheningsih (2023) juga melaporkan peningkatan kemampuan passing sebesar 16,13% setelah diberikan latihan passing segitiga. Penelitian ini bahkan menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi yaitu sebesar 28,04%, sehingga semakin memperkuat bahwa metode latihan triangle efektif dalam meningkatkan keterampilan passing pemain futsal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan passing kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Kelautan dan Perikanan Kota Bengkulu setelah diberikan metode latihan triangle, dengan peningkatan rata-rata sebesar 4,27 poin atau 28,04%..

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh metode latihan triangle terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Kelautan dan Perikanan Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan triangle memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Kelautan dan Perikanan Kota Bengkulu. Serta terdapat peningkatan keterampilan passing kaki bagian dalam setelah diberikan metode latihan triangle. Hal ini terlihat dari meningkatnya nilai rata-rata pretest sebesar 15,23 menjadi 19,50 pada posttest, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4,27 poin atau sebesar 28,04%..

Daftar Pustaka

- Abdul Hafizh, (2025) Buku Panduan Dan Penerapan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kelincahan, Fisik, Daya Tahan Dalam Cabor Futsal
- Afrizal, D., Parlindungan, D. P., Mulyanto, T. Y., & Mia, A. S. (2025). Pengaruh Metode Latihan Passing Aktif Segitiga Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smpn 101

- Jakarta: The Effect Of The Active Triangle Passing Training Method On Passing Accuracy In Futsal Extracurricular Students At Smpn 101 Jakarta. *Journal Sportindo*, 4(2), 56-63.
- Ashfihani, M. S., & Mylsidayu, A. (2025). Pengaruh Metode Latihan Passing Tebak Terhadap Hasil Akurasi Passing Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal: The Effect Of The Guess-The-Pass Training Method On Passing Accuracy In Extracurricular Futsal Players. *Jurnal Literasi Olahraga*, 6(4), 6-13.
- Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Journal Of Educational Science And Teaching*, 2(1), 160-166.
- Fatem, A. (2024). Pengaruh Latihan Terstruktur Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Kabupaten Sorong (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong).
- Gani, R. A., & Purbangkara, T. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani. *Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Ibrahim, N. M. M. (2024). Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga Terhadap Kemampuan Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 4 Samarinda. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(1), 33-39.
- Nopiyanto Et Al., (2023) Pengaruh Latihan Passing Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atlet Futsal Di Ektrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu. *Dharmas Journal Of Sport*, 4(02), 85-91.
- Pamungkas, B. A., Kurniawan, W. R., Hartono, M., & Sudarmono, M. (2024). Pengembangan Model Latihan Triangle Pass Cs3 Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smpn Kec. Grabag. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 5(1), 391-397.
- Paulinsia, L., Martiani, M., & Banat, A. (2026). The Effect Of Leg Muscle Training On Shooting Ability In Players Of The Bunga Kenanga Futsal Club In Bengkulu City. *Journal Of Physical Education And Sports*, 2(2), 49-58.
- Pratama, Y., & Ilyasa, M. D. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Passing Target Terhadap Kemampuan Passing Kak Bagian Dalam Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sdn Rempoa 04. *Journal Sportindo*, 4(2), 81-85.
- Putra, S., Emralâ, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepakbola. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974-985.
- Rahmalia, K., Febrianti, M., & Perdima, F. E. (2026). The Effect Of Varied Kicking Training On Shooting Skills In Futsal Games For Extracurricular Players Of The Dehasen University Of Bengkulu Women's Student Association. *Journal Of Physical Education And Sports*, 2(2), 59-66.
- Perdima, F. E., & Anggara, D. (2025). The Effect Of Game Method On Passing Skills Of Futsal Extracurricular Players At Sma Negeri 5 South Bengkulu. *Journal Of Multidisciplinary Research*, 1(3), 151-158.
- Rahmani, D. A., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample T-Test). *Jurnal Penelitian Ilmupendidikanindonesia*, 4(2), 568-576. <https://Jpion.Org/Index.Php/Jpi568situssituswebjurnal:https://Jpion.Org/Index.Php/Jpi>.
- Sugiyono (2021). Menentukan Populasi Dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731.

-
- Supriyanto, S., & Sumantri, A. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Futsal Pada Pemain U-16 Di Club Bintang Muda Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 3(1), 47-52.
- Taufik Et, Kurniawan, E. Y., & Sunaryo, S. (2023). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Siswa Sdn Pondok Bahar 03 Kota Tangerang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 219-226.
- Turnadi, Tri, Kristiawan, Muhammad, Sasongko, Nur, Rambat, Ilahi, Bogy, & Restu. (2021). Implementation Of Physical Education Learning In Public Junior High Schools During The Covid 19 Pandemic In Lubuklinggau City. *Kinestetik :Jurnalilmiahpendidikanjasmani*, 5(2), 381–388.
<https://doi.org/10.33369/Jk.V5i2.16687>
- Zaenal, M. (2021). Pengaruh Latihan Triangle Terhadap Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 5 Palopo (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo).