

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK PASSING
FUTSAL MENGGUNAKAN LATIHAN BERVARIASI**

ARTIKEL AREVIEW

*“Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Serjana Olahraga Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”*



Oleh :
ZEFRI PRATAMA
NIM/BP/:1306915/2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

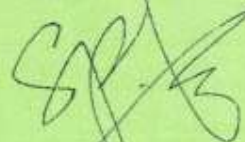
HALAMAN PERSETUJUAN ARTIKEL REVIEW

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Futsal Menggunakan Latihan Bervariasi
Nama : Zefri Pratama
NIM/BP : 1306915/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (NK)
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Februari 2022

Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200901 2 004

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing
Futsal Menggunakan Latihan Bervariasi
Nama : Zefri Pratama
NIM/BP : 1306915/2013
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan (NK)
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 24 Februari 2022

Disahkan oleh:

Tim Penguji

Ketua : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd

Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

ABSTRAK

Zefri Pratama. 1306915. Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik *Passing* Futsal Menggunakan Latihan Bervariasi

Masalah dalam artikel ini adalah kemampuan *passing* yang rendah membutuhkan latihan yang relevan dan mampu secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing* pada pemain futsal. Artikel review ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* melalui model latihan bervariasi terhadap tim futsal.

Metode dalam penulisan artikel review ini ialah mencari upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* futsal menggunakan teknik variasi terhadap tim futsal. Sampel meliputi artikel yang dipublikasikan pada 10 tahun terakhir rentang tahun 2011-2021 yang diambil dari *google scholar*.

Berdasarkan hasil review beberapa artikel yang telah dilakukan, melalui saran-saran yang diberikan dapat disampaikan variasi latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada tim futsal. Diharapkan bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan pemain keterampilan dalam *passing* futsal.

Kata Kunci: Latihan Variasi, *Passing*, Permainan Futsal

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Futsal Menggunakan Latihan Bervariasi”**, Shalawat beserta salam di tidak lupa kita hadiahkan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran dan selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak-bapak dosen penguji, Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd dan Andri Gemaini, S.Si., M.Pd yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
5. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Orang Tua dan Keluarga saya yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang selalu dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
7. Teman-teman angkatan 2013 Kesehatan dan Rekreasi. Terima kasih atas dukungan baik secara moral dari kalian semua.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungannya semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala, membalas semua kebaikan yang sudah mereka berikan kepada penulis. Aamiin.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan kita serta diberikan balasan oleh-Nya. Aamiin.

Padang, 24 Februari 2022

Peneliti

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK PASSING FUTSAL MENGGUNAKAN LATIHAN BERVARIASI

Zefri Pratama¹, Muhammad Sazeli Rifki²

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

Zefripratama32@gmail.com, mrs.rifki@fik.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* melalui model latihan bervariasi terhadap tim futsal. Metode dalam penulisan artikel review ini ialah mencari upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik passing futsal menggunakan teknik variasi terhadap tim futsal. Sampel meliputi artikel yang dipublikasikan pada 10 tahun terakhir rentang tahun 2011-2021 yang diambil dari *google scholar*. Berdasarkan hasil review beberapa artikel yang telah dilakukan, melalui saran-saran yang diberikan dapat disampaikan variasi latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing pada tim futsal. Diharapkan bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan pemain keterampilan dalam passing futsal.

Kata kunci: latihan variasi, passing, permainan futsal

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Apri Agus (2012:22) “tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk pencapaian prestasi dan untuk pendidikan”

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan

kegiatan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat baik secara rohani maupun jasmani. Dalam olahraga banyak aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:80), bahwasanya pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembina, iklim, dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit garis, keluarga dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas faktor internal merupakan yang ditentukan oleh kondisi atlet itu sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi diri atlet seperti secara psikologis, program latihan, dan lingkungannya. Hubungan kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh

banyak orang dipenjurunya dunia pada saat ini terutama di Indonesia. Di Indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Diantara berbagai cabang olahraga yang ada di Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di Indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Dalam olahraga futsal, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain, yaitu *passing*, kontrol bola, *dribble* dan *shooting*. Menurut Mulyono (2014:52) teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah: 1) teknik meng-giring bola, 2) teknik mengumpan bola, 3) teknik menggiring bola, 4) teknik menendang bola, 5) ke-cepatan. Setiap pemain diharuskan menguasai semua teknik dalam per-mainan futsal, walaupun setiap pe-main memiliki kemampuan *skill* yang berbeda-beda. Dalam permainan fut-sal, teknik yang harus dikuasai setiap pemain adalah teknik *passing*. Teknik *passing* yang digunakan dalam per-mainan futsal umumnya meng-gunakan kaki bagian dalam.

Berikut ini adalah indikator dalam melakukan teknik *passing* futsal menggunakan kaki bagian dalam: Sikap awal Kaki tumpuan diletakkan di samping bola dan lutut kaki sedikit ditekuk. Kaki yang menendang diangkat ke belakang. Badan agak condong kedepan dan kedua tangan terbuka ke samping untuk menjaga keseimbangan badan. Sikap perkenaan. Kaki yang me-nendang

diayunkan ke depan. Badan agak condong kedepan. Arah bola menggelinding ke depan menyusur tanah. Sikap akhir Setelah kaki menendang mengenai bola segera diletakkan ke tanah. Pandangan tetap tertuju ke arah bola. Badan rileks kembali ke arah semula. Sebelumnya telah ada. Beberapa penelitian terdahulu dalam permainan sepakbola yang relevan dengan penelitian ini, penelitian terdahulu yang relevan. Faidzin, M.A (2016) Upaya meningkatkan keterampilan *passing* kaki bagian dalam sepakbola menggunakan model permainan bagi peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 10 Malang. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan teknik *passing* kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler sepakbola SMKN 10 Malang sebesar 57% pada siklus 1, dan 81% pada siklus 2.

Berkaitan dengan masalah tersebut, penulis mencoba untuk mencari tau upaya meningkatkan keterampilan teknik *passing* menggunakan latihan bervariasi terhadap tim futsal.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode dalam penulisan artikel review ini ialah mencari upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* futsal menggunakan teknik variasi terhadap tim futsal. Sampel meliputi artikel yang dipublikasikan pada 10 tahun terakhir rentang tahun 2011-2021 yang diambil dari *google scholar*.

PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan beberapa tahap, yaitu: identifikasi melalui kata kunci ; *teknik passing*, latihan variasi yang diakses di *google scholar*. Jumlah artikel yang ditemukan adalah 1508 artikel. Tahap selanjutnya adalah melakukan