

PENGARUH LATIHAN *SQUARE DRILL PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PENDEK PEMAIN FUTSAL RAVYSPORT FC U20 SUMENEP

Nurcholish Jufri¹, Bhekti Lestari², I Dewa Made Aryananda³, Afif Dwi Nugraha⁴

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

nurcholishjufri.22013@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-08-2026; Direview: 12-08-2026; Diterima: 20-08-2026;

Diterbitkan: 01-09-2026

Abstrak

Kemampuan *passing* pendek merupakan salah satu keterampilan dasar yang menentukan efektivitas permainan futsal. Hasil observasi pada pemain Ravysport FC U20 Sumenep menunjukkan bahwa kemampuan *passing* pendek masih belum optimal, sehingga diperlukan metode latihan yang mampu meningkatkan akurasi, koordinasi, dan konsistensi operan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *square drill passing* terhadap kemampuan *passing* pendek pemain futsal Ravysport FC U20 Sumenep, dengan metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 15 pemain futsal kategori usia di bawah 20 tahun (U20) yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui tes ketepatan passing kaki bagian dalam yang diadaptasi dari *Futsal Passing Accuracy Test*. Perlakuan diberikan melalui program latihan *square drill passing* selama 12 pertemuan dalam kurun waktu empat minggu. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan *passing* pendek meningkat dari 45,13 pada *pretest* menjadi 77,53 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 32,40 poin. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *square drill passing* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pendek pemain futsal Ravysport FC U20 Sumenep. Metode latihan ini efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas teknik *passing* pendek, akurasi operan, dan koordinasi pemain dalam permainan futsal.

Kata kunci: *square drill passing*, *passing* pendek, futsal, latihan teknik dasar

Abstract

Short passing ability is one of the fundamental skills that determines the effectiveness of futsal performance. Observations of Ravysport FC U20 Sumenep players indicated that their short passing ability was not yet optimal, highlighting the need for a training method capable of improving passing accuracy, coordination, and consistency. This study aimed to analyze the effect of square drill passing training on the short-passing ability of Ravysport FC U20 Sumenep futsal players. The research employed a quantitative method using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 15 futsal players under 20 years of age (U20), selected through a total sampling technique. Data were collected using an inside-foot passing accuracy test adapted from the Futsal Passing Accuracy Test. The treatment consisted of a square drill passing training program conducted over 12 sessions within a four-week period. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test and the paired sample t-test. The results showed that the mean short passing score increased from 45.13 in the pretest to 77.53 in the posttest, representing an improvement of 32.40 points. The paired sample t-test revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pretest and posttest results. Therefore, it can be concluded that square drill passing training had a significant effect on improving the short passing ability of Ravysport FC U20 Sumenep futsal players. This training method was proven effective in enhancing short passing technique, passing accuracy, and player coordination in futsal.

Keywords: *square drill passing*, *short passing*, *futsal*, *basic technical training*.

1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan digemari oleh berbagai kalangan, terutama generasi muda. Sebagai permainan beregu yang dimainkan di lapangan berukuran relatif kecil, futsal menuntut setiap pemain memiliki keterampilan teknik, taktik, fisik, serta mental yang baik. Karakter permainan yang cepat, dinamis, dan penuh tekanan menjadikan futsal sebagai olahraga yang menekankan pada kemampuan penguasaan bola dan kerja sama tim (Putra, 2021). Dalam konteks tersebut, penguasaan teknik dasar menjadi aspek fundamental yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar mampu beradaptasi dengan tuntutan permainan yang serba cepat dan tepat.

Menurut Susanto (2023), keberhasilan permainan futsal sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *control*, dan *dribbling*, karena elemen-elemen tersebut menjadi fondasi dalam membangun kerja sama tim dan strategi permainan. Dalam permainan futsal, teknik dasar seperti *passing* atau umpan memegang peran krusial karena permainan ini menuntut kecepatan, ketepatan, dan koordinasi tim yang tinggi. Lapangan futsal yang berukuran kecil (40x20 meter) dan durasi pertandingan yang singkat membuat setiap *passing* harus efisien untuk menciptakan peluang gol (Hidayat, 2022). Khususnya, *passing* pendek (*short pass*) menjadi elemen fundamental dalam penguasaan bola, transisi serangan, dan mempertahankan penguasaan bola di area sempit. Menurut Al-Fian et al. (2024), latihan *passing* yang dilakukan secara terstruktur dan berulang dapat meningkatkan akurasi serta kecepatan pengambilan keputusan pemain dalam permainan cepat seperti futsal. Sementara itu, hasil penelitian oleh Ajhari et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan *passing* target menggunakan kaki bagian dalam mampu meningkatkan efektivitas *passing* pendek hingga 25% pada pemain usia remaja. Hasil penelitian tersebut memperkuat pentingnya penguasaan teknik *passing* sebagai dasar keterampilan bermain futsal secara efektif dan efisien.

Dalam permainan futsal *passing* bawah juga merupakan keterampilan teknis inti dalam futsal yang berperan menentukan ritme permainan, penguasaan ruang sempit, dan efektivitas transisi serangan karena lapangan yang lebih kecil dan tempo tinggi, ketepatan serta kecepatan pengambilan keputusan pada *passing* menjadi faktor kunci keberhasilan tim. Studi-studi biomekanika dan model pelatihan terbaru menekankan

bahwa teknik *passing* bawah yang efisien melibatkan penempatan badan (*body alignment*), sudut kaki dalam kontak bola, fase persiapan dampak *follow-through*, serta penggunaan kaki non tumpu untuk stabilitas pendekatan yang diintegrasikan dalam model pelatihan berbasis biomekanika untuk futsal (Travassos et al., 2016; Barbero-Álvarez et al., 2020; Schmidt & Lee, 2019).

Berdasarkan teori periodisasi modern, peningkatan keterampilan teknis dicapai melalui latihan yang terencana secara terstruktur, progresif, dan repetitif, sehingga tubuh dan sistem saraf beradaptasi secara optimal terhadap beban latihan (Issurin, 2016; Bompa & Buzzichelli, 2019). Sejalan dengan itu, penelitian empiris menunjukkan bahwa tim profesional dengan tingkat akurasi *passing* yang tinggi 80% cenderung memiliki performa dan peluang kemenangan yang lebih baik (Subak, 2022; Marsuna, Rusli, & Saman, 2023). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *passing* pendek melalui latihan yang sistematis menjadi faktor penting dalam pencapaian prestasi tim futsal (Barbero-Álvarez et al., 2014; Travassos et al., 2016). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak pemain, khususnya pada kelompok usia muda, yang belum mampu melakukan *passing* pendek dengan tingkat akurasi yang konsisten. Kesalahan kecil dalam mengoper bola dapat berdampak besar terhadap efektivitas permainan tim, terutama ketika menghadapi lawan dengan *pressing* ketat.

Latihan *drill passing* merupakan metode pelatihan yang efektif untuk mengasah kemampuan *passing*. *Drill* ini melibatkan latihan berulang dengan variasi intensitas, seperti *passing* dalam formasi segitiga atau grid, yang dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki, timing, dan akurasi bola (Bompa & Buzzichelli, 2019; Schmidt & Lee, 2019). Penelitian oleh Thomas, Rustiadi & Hartono (2021) menunjukkan bahwa metode latihan *passing* dengan sasaran bergerak dan koordinasi mata-kaki tinggi mampu meningkatkan akurasi *passing* pemain remaja sebesar 83,3% dibandingkan 67,8% pada kelompok dengan koordinasi rendah. Di konteks futsal, beberapa penelitian tindakan olahraga lokal melaporkan bahwa penerapan metode *drill* secara terstruktur menghasilkan peningkatan signifikan pada keterampilan *passing* pendek peserta studi di SMA atau ekstrakurikuler yang menggunakan metode *drill*. Oleh karena itu, latihan *drill* spesifik berpotensi meningkatkan penguasaan bola pendek pada pemain futsal. Salah satu bentuk latihan yang dianggap efektif untuk mengasah kemampuan *passing* adalah latihan *Square Drill Passing*. Latihan *square drill passing*

adalah variasi *drill passing* berbentuk persegi (empat titik sudut) di mana pemain melakukan *passing* dan pergerakan bergantian sesuai urutan posisi. Studi eksperimental dan skripsi lokal menunjukkan bahwa metode *square drill* (dan variasi *drill* lain seperti *triangle* atau *diamond*) secara signifikan meningkatkan akurasi *passing* pendek dibandingkan kondisi tanpa intervensi. (Afrizal & Permono, 2025). Melalui latihan ini, pemain tidak hanya berlatih mengoper bola secara berulang dengan arah yang bervariasi, tetapi juga belajar mengenai orientasi posisi, komunikasi tim, serta kecepatan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya (Kurniawan & Pratama, 2019; Hidayat, 2020; Susanto, 2021).

Menurut Wijaya (2021), Latihan *Square Drill Passing* memiliki keunggulan karena mampu mengembangkan kemampuan umpan, kontrol bola, serta kesadaran posisi (*positioning awareness*) antar pemain. Selain itu, latihan ini dapat meningkatkan ritme permainan dan kekompakan tim melalui pola *passing* yang terstruktur. Hasil penelitian Kurniawan dan Pratama (2019) juga mendukung hal ini, di mana latihan berbasis pola seperti *Square Drill* terbukti efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan koordinasi gerak. Selain itu, Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa latihan berbasis pola (*pattern drill*) seperti *Square Drill* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar, termasuk *passing* pendek, baik dalam sepak bola maupun futsal.

Pemilihan objek penelitian yang menunjukkan kondisi variabel target merupakan kriteria penting dalam penelitian eksperimen karena dapat memperlihatkan pengaruh intervensi secara nyata (Sugiyono, 2019). Ravysport FC dipilih sebagai tujuan penelitian karena tim ini berada pada fase pembinaan dan pengembangan performa teknik pemain. Meskipun memiliki intensitas latihan yang cukup baik, hasil pengamatan menunjukkan bahwa kemampuan *passing* pendek pemain belum optimal, yang berdampak pada alur permainan dan efektivitas serangan. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas latihan *square drill passing* sebagai alternatif metode latihan yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas *passing* pendek pemain Ravysport FC U20 Sumenep.

Kondisi ini ditemukan pada tim Ravysport FC U20 Sumenep, Madura, Jawa Timur, dimana hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian pemain masih kurang tepat dalam melakukan *passing* pendek, baik dalam hal arah bola, kecepatan *passing*, maupun

koordinasi antar pemain. Masalah ini menunjukkan perlunya metode latihan yang dapat secara spesifik meningkatkan ketepatan *passing* pendek pemain (Utomo, 2024). perkembangan olahraga futsal menunjukkan potensi besar sebagai wadah pembinaan prestasi generasi muda. Namun, dari perspektif pelatih, masih terdapat tantangan serius dalam hal fasilitas latihan, kualitas pembinaan teknik dasar, serta konsistensi program latihan berbasis sains olahraga. Ravysport FC Sumenep sendiri sering berpartisipasi dalam berbagai kompetisi regional Kabupaten maupun Provinsi seperti Liga Futsal AFKAB Sumenep dan AAFI Jatim. Meskipun demikian, hasil evaluasi pelatih menunjukkan bahwa para pemain masih sering mengalami kesulitan dalam menjaga ketepatan *passing* pendek selama pertandingan, yang berdampak langsung terhadap permainan dan efektivitas strategi tim.

Kondisi ini menjadi perhatian penting bagi pelatih karena akurasi *passing* pendek merupakan indikator utama efisiensi permainan futsal modern, terutama dalam menghadapi tekanan lawan di ruang sempit (Barbero-Álvarez et al., 2020; Travassos et al., 2016). Meski dinilai berprestasi ditingkat Kabupaten, akan tetapi tim Ravysport FC Sumenep masih mengalami kesulitan saat bermain ditingkat Provinsi Jawa Timur dalam menjaga ketepatan *passing* pendek mereka. Hasilnya tim Ravysport FC mengalami kekalahan dan tidak mampu bersaing dan berprestasi ditingkat Jawa Timur. Menurut Wijaya (2021) dan Afrizal & Permono (2025), penerapan latihan *drill* terstruktur seperti *Square Drill Passing* terbukti mampu meningkatkan akurasi dan koordinasi *passing* antar pemain hingga lebih dari 20%. Oleh karena itu, dari sudut pandang pelatih, diperlukan pendekatan latihan yang sistematis, berbasis data, dan dilakukan secara berulang untuk mengembangkan konsistensi teknik dasar pemain Ravysport FC Sumenep agar nantinya tim Ravysport FC mampu bersaing ditingkat Kabupaten, Jawa Timur, maupun Nasional. Hal ini sejalan dengan pandangan Bompa & Buzzichelli (2019) bahwa program latihan yang dirancang dengan prinsip progresivitas dan spesifisitas akan mempercepat adaptasi motorik dan peningkatan performa teknis dalam olahraga beregu seperti futsal. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kurangnya program latihan yang terstruktur, khususnya latihan *drill passing* yang dirancang untuk meningkatkan teknik dasar secara repetitif dan bertahap (Harianto, 2024).

Penelitian ini relevan untuk mengatasi masalah kemampuan *passing* pendek pada pemain Ravysport FC U20 Sumenep, yang dapat berdampak pada

performa tim secara keseluruhan. Dengan menerapkan latihan *drill passing*, diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan atlet lokal, sekaligus memperkaya literatur olahraga di tingkat regional. Oleh karena itu, penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Square Drill Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Pendek Pemain Futsal Ravysport FC U20 Sumenep ini dilakukan untuk menguji efektivitas metode tersebut secara empiris, menggunakan pendekatan *quasi-eksperimental* dengan *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, latar belakang ini menjadi dasar untuk mengeksplorasi hubungan kausal antara latihan *square drill passing* dan peningkatan kemampuan *passing* pendek, yang pada akhirnya mendukung pengembangan terhadap para atlet futsal muda di Kabupaten Sumenep khususnya akademi futsal Ravysport FC Sumenep.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen (*pre-experimental research*) dengan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019) Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka hasil pengukuran, yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan pra-eksperimen dipilih karena penelitian ini belum melibatkan kelompok kontrol dan peneliti hanya memberikan perlakuan (*treatment*) pada satu kelompok subjek penelitian Sugiyono (2019). Tujuan penggunaan pendekatan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana latihan *square drill passing* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pendek pemain futsal Ravysport FC U20 Sumenep. Metode pra-eksperimen sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian hubungan sebab-akibat secara terbatas antara variabel bebas, yaitu latihan *square drill passing*, dan variabel terikat, yaitu kemampuan *passing* pendek. Data penelitian diperoleh melalui hasil *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk menganalisis perubahan kemampuan pemain setelah diberikan perlakuan latihan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini, hanya terdapat satu kelompok subjek (kelompok eksperimen) yang diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol (Sugiyono, 2019). Sebelum diberikan perlakuan, kelompok tersebut terlebih dahulu mengikuti tes awal (*pretest*) untuk mengetahui teknik

dasar kemampuan *passing* pendek. Setelah itu, kelompok diberikan perlakuan berupa latihan *square drill passing* selama beberapa kali pertemuan, kemudian diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan kemampuan setelah latihan.

Desain penelitian yang digunakan pada studi ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* dengan melibatkan proses randomisasi subjek (R). Pada tahap awal, subjek penelitian dipilih dan ditempatkan secara acak untuk mengurangi ketidaktepatan dan memastikan bahwa setiap peserta memiliki peluang yang sama dalam menerima perlakuan. Selanjutnya, dilakukan pengukuran awal (O_1) atau *pretest* untuk mengetahui kemampuan dasar subjek sebelum diberikan perlakuan. Setelah pengukuran awal, subjek diberikan perlakuan (X) berupa program latihan yang telah dirancang sesuai kebutuhan penelitian. Tahap akhir adalah pengukuran kembali (O_2) atau *posttest*, yang bertujuan untuk melihat perubahan atau peningkatan kemampuan setelah perlakuan diberikan. Dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, peneliti dapat menentukan seberapa besar pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019; Winarno, 2013). Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Futsal Jipexteen, dan Lapangan Futsal Mashita Kecamatan Kota, Kabupaten Sumenep. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari 2026 hingga Maret 2026 dengan durasi penelitian selama 4 minggu, yang terdiri atas 12 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Ravysport FC Sumenep yang aktif mengikuti kegiatan latihan rutin pada tahun 2025.

Populasi tersebut berjumlah 27 pemain yang terdaftar sebagai pemain tetap tim futsal Ravysport FC Sumenep. Populasi ini dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu pemain futsal usia di bawah 20 tahun yang secara rutin menjalani program latihan teknik dasar *passing*. Menurut Sugiyono (2019:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Oleh karena itu, populasi penelitian ini bersifat terbatas dan homogen, karena seluruh pemain memiliki latar belakang latihan dan pengalaman bermain yang relatif sama. Pengukuran kemampuan *passing* pendek dilakukan menggunakan *Futsal Passing Accuracy Test* yang telah dimodifikasi dari instrumen Dharmawan dan Effendy (2015). Setiap pemain melakukan 10 kali percobaan *passing* menggunakan kaki bagian dalam menuju sasaran yang

telah ditentukan pada jarak 15 meter. Skor diberikan berdasarkan ketepatan bola mengenai target, kemudian dijumlahkan sebagai nilai akhir kemampuan *passing* pendek. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan setelah seluruh program latihan selesai (*posttest*).

Perlakuan yang diberikan berupa program latihan *square drill passing* selama empat minggu dengan total 12 pertemuan. Setiap sesi latihan berlangsung selama ± 90 menit yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Program latihan disusun berdasarkan prinsip spesifisitas, progresivitas, dan repetisi dengan peningkatan intensitas latihan secara bertahap pada setiap minggu.

Analisis data dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistics*. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Apabila data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan *passing* pendek sebelum dan sesudah perlakuan. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (*Sig.*) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *square drill passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pendek pemain futsal Ravysport FC U20 Sumenep.

3. HASIL

Data dikumpulkan dari hasil latihan sebelum dan sesudah dikumpulkan dari hasil latihan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengevaluasi pencapaian peserta selama proses penelitian berlangsung.

Tabel 1. Hasil pre-post *Passing*

No	Nama	Umur	Pretest	Posttest	Skor Terbaik	Jumlah Peningkatan
1	AJ	18	40,0	83,0	83	+43
2	GOP	17	43,0	70,0	70	+27
3	GYR	18	43,0	83,0	83	+40
4	RA	17	23,0	63,0	63	+40
5	NM	16	53,0	86,0	87	+33
6	AN	16	60,0	76,0	77	+16
7	FPP	16	50,0	70,0	70	+20
8	MMA	17	40,0	73,0	73	+33
9	ARA	17	40,0	73,0	73	+33
10	AAD	18	73,0	86,0	87	+13

11	YZ	17	50,0	76,0	77	+26
12	AF	17	50,0	76,0	77	+26
13	MSA	17	33,0	86,0	87	+53
14	MAP	17	43,0	76,0	77	+33
15	RAR	15	46,0	80,0	80	+34

Tabel 2. Hasil analisis Statistik Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	15	23.00	73.00	45.8000	11.50900
POSTTEST	15	63.00	86.00	77.1333	6.83339
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil kemampuan *passing* pendek pemain sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 45,13 dan meningkat menjadi 77,53 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan 32,40 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* pendek pemain mengalami peningkatan setelah diberikan latihan *Square Drill Passing*.

Tabel 3. Hasil analisis Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.174	15	.200*	.947	15	.475
POSTTEST	.166	15	.200*	.934	15	.312

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi (*Sig.*) pada data *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dapat menggunakan uji parametrik yaitu *Paired Sample t-test*.

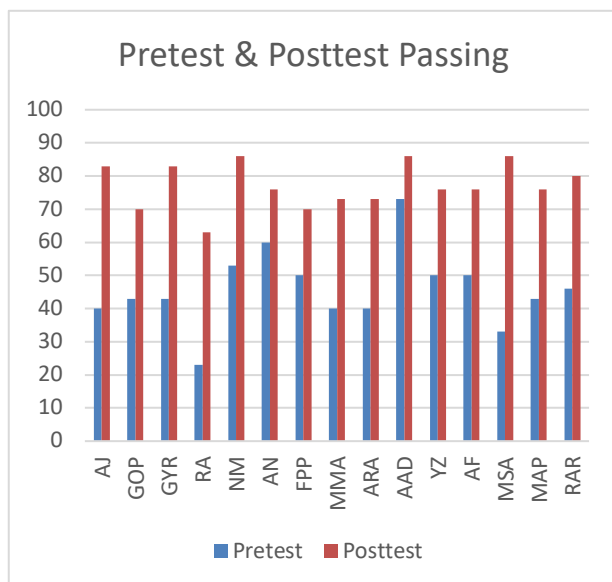
Tabel 4. Hasil analisis *Paired Simpel t-test*

Paired Samples Test								
Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-31.33333	10.51982	2.71621	-37.15902	-25.50765	-11.536	14	<.001

Uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan *square drill passing* berpengaruh terhadap kemampuan *passing*

pendek diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan yang dilakukan selama 12 kali pertemuan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain secara nyata.

Grafik 1. Diagram Hasil Pretest & Posttest Passing



Gambar 1. Arena instrument test passing (sumber: Dokumen pribadi)



4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *square drill passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pendek pemain futsal Ravysport FC U20 Sumenep. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata kemampuan *passing* pendek dari 45,13 pada saat *pretest* menjadi 77,53 pada saat *posttest*, atau mengalami peningkatan sekitar 71,8%. Selain itu, hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan *square drill passing* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pendek diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan yang dilakukan selama 12 kali pertemuan

mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain secara nyata.

Peningkatan kemampuan *passing* pendek tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan *square drill passing* yang menekankan pengulangan gerak (*repetition*), koordinasi, akurasi, orientasi tubuh, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Selama latihan, pemain dituntut melakukan operan menggunakan kaki bagian dalam secara berulang dengan pola pergerakan berbentuk persegi sehingga terjadi adaptasi neuromuskular yang meningkatkan konsistensi gerakan. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara sistematis akan memperkuat pola gerak (*motor program*) sehingga keterampilan menjadi lebih otomatis dan efisien ketika diaplikasikan dalam permainan. Konsep tersebut sejalan dengan teori pembelajaran motor yang menyatakan bahwa latihan berulang mampu meningkatkan koordinasi, ketepatan gerak, dan efisiensi performa melalui proses adaptasi sistem saraf dan otot (Schmidt & Lee, 2019; Bompa & Buzzichelli, 2019).

Selain meningkatkan akurasi operan, latihan *square drill passing* juga melatih pemain untuk melakukan *first touch*, membuka posisi tubuh (*body orientation*), komunikasi, dan perpindahan posisi setelah melakukan operan. Kombinasi unsur-unsur tersebut membuat pemain tidak hanya berlatih teknik mengoper bola, tetapi juga memahami waktu yang tepat untuk bergerak dan mengambil keputusan. Kondisi latihan tersebut menyerupai situasi pertandingan futsal yang berlangsung cepat dengan ruang bermain yang sempit, sehingga transfer hasil latihan ke dalam permainan menjadi lebih optimal. Prinsip ini sesuai dengan teori spesifisitas latihan yang menyatakan bahwa adaptasi akan terjadi secara maksimal apabila bentuk latihan memiliki karakteristik yang sama dengan tuntutan pertandingan (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terbaru oleh Afrizal dan Permono (2025) yang melaporkan bahwa metode latihan *square drill passing* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola U-15 dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan berpola persegi mampu meningkatkan koordinasi, akurasi operan, dan konsistensi teknik sehingga layak diterapkan sebagai model latihan teknik dasar.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Malik dkk. (2024) yang menyatakan bahwa latihan *drill passing* secara sistematis mampu meningkatkan tingkat akurasi *passing* pemain futsal secara signifikan. Menurut penelitian tersebut, pengulangan gerak yang dilakukan secara terstruktur menyebabkan pemain lebih mudah mengontrol arah bola, meningkatkan

presisi operan, serta mengurangi kesalahan teknik saat pertandingan.

Penelitian Husyaeri dkk. (2022) juga memperkuat temuan ini bahwa metode latihan *drill* efektif meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan futsal karena latihan dilakukan secara berulang dengan fokus pada teknik dasar. Latihan yang dilakukan secara konsisten memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperbaiki kesalahan gerak melalui umpan balik (*feedback*) yang diberikan pelatih sehingga keterampilan berkembang secara bertahap.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Permana dkk. (2025) yang menemukan bahwa latihan *drill pass* menggunakan kaki bagian dalam menghasilkan peningkatan kemampuan akurasi *passing* yang signifikan dibandingkan kondisi awal. Penelitian tersebut menegaskan bahwa penggunaan kaki bagian dalam memberikan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan kecepatan bola sehingga menjadi teknik yang paling efektif dalam permainan futsal.

Selain itu, penelitian terbaru mengenai latihan *passing target* pada pemain futsal menunjukkan bahwa latihan yang berorientasi pada ketepatan sasaran mampu meningkatkan kemampuan *passing* secara signifikan karena pemain memperoleh pengalaman gerak yang spesifik terhadap target operan. Kondisi tersebut memperkuat prinsip bahwa semakin spesifik bentuk latihan terhadap kebutuhan permainan, semakin besar pula peningkatan keterampilan teknik yang diperoleh pemain.

Secara fisiologis, peningkatan kemampuan *passing* pendek pada penelitian ini terjadi karena latihan *square drill passing* memberikan stimulus terhadap koordinasi neuromuskular, keseimbangan, kontrol gerak, serta sinkronisasi kerja otot tungkai. Adaptasi tersebut membuat pemain mampu menghasilkan operan yang lebih akurat dengan waktu reaksi yang lebih cepat. Dari aspek psikologis, latihan yang dilakukan secara berulang juga meningkatkan rasa percaya diri pemain dalam melakukan operan sehingga kesalahan teknik selama permainan menjadi lebih sedikit. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh peningkatan kemampuan kognitif dalam membaca permainan dan menentukan keputusan yang tepat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *square drill passing* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek pemain futsal Ravysport FC U20 Sumenep. Keberhasilan program latihan didukung oleh penerapan prinsip latihan yang sistematis, yaitu spesifisitas, progresivitas, repetisi, dan umpan balik selama proses latihan. Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa

pelatih futsal dapat mengintegrasikan latihan *square drill passing* sebagai bagian dari program pembinaan teknik dasar, khususnya untuk meningkatkan akurasi *passing*, koordinasi antarpemain, dan kecepatan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Dengan demikian, latihan *square drill passing* dapat direkomendasikan sebagai salah satu model latihan teknik dasar yang efektif bagi pemain futsal usia muda maupun atlet pada tahap pengembangan keterampilan.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *square drill passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pendek pemain futsal Ravysport FC U20 Sumenep. Penerapan program latihan selama empat minggu dengan total dua belas kali pertemuan mampu meningkatkan kemampuan *passing* pendek pemain, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 45,13 pada *pretest* menjadi 77,53 pada *posttest* atau mengalami peningkatan sebesar 71,8%. Hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima.

Peningkatan kemampuan *passing* pendek tersebut menunjukkan bahwa latihan *square drill passing* efektif dalam meningkatkan akurasi operan, koordinasi gerak, kecepatan pengambilan keputusan, dan konsistensi teknik pemain selama permainan. Latihan yang disusun berdasarkan prinsip spesifisitas, progresivitas, dan pengulangan gerak mampu menghasilkan adaptasi keterampilan yang mendukung performa pemain futsal. Oleh karena itu, latihan *square drill passing* dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan teknik dasar yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* pendek pada pemain futsal, khususnya pada kelompok usia muda yang masih berada pada tahap pengembangan keterampilan teknik.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya, khususnya Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, atas dukungan akademik selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama penyusunan penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pelatih, pengurus, dan seluruh pemain Ravysport FC U20 Sumenep yang telah bersedia menjadi subjek penelitian serta berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan program latihan dan pengambilan data. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam pembinaan teknik dasar permainan futsal.

REFERENSI

- Afrizal, A. M., & Permono, P. S. (2025). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 14(2), 561–566.
- Afrizal, A. M., Permono, P. S., & History, A. (2025). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. 14(2), 561–566.
- Al-Fian, A., Iqbal, M., Sudarmono, M., Annas, M., & Fahmi, M. (2024). Pengaruh Small Sided Games dan Rondo Terhadap Kemampuan Passing Futsal MAN Tegal. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 5(2), 763–773.
- Barbero-Álvarez, J. C., Subiela, J. V., Gómez, M., & Castagna, C. (2020). Physiological demands of futsal match-play and performance factors. Journal of Sports Science & Medicine, 19(3), 436–445.
- Barbero-Álvarez, J. C., Subiela, J. V., Gómez, M., & Castagna, C. (2020). Physiological demands of futsal match-play and performance factors. Journal of Sports Science & Medicine, 19(3), 436–445.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.
- Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamid, A., Abdillah, S., Brigjen, J., & Hasan. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. 10(01), 28–38.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Hidayat, I. I., & Rusdiana, A. (2018). Analisis biomekanik tendangan shooting pada atlet futsal putra UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan, 3(2), 35–38.
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques. Journal Sport Area, 7(1), 117–124. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)
- Iqbal, M., Fian, A., Sudarmono, M., Annas, M., & Fahmi, M. (2024). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Small Sided Games dan Rondo Terhadap Kemampuan Passing Futsal MAN Tegal. 5(2), 763–773.
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. Sports Medicine, 46(3), 329–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>
- Issurin, V. B. (2019). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. Sports Medicine, 49(9), 1423–1444. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01119-9>
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. Jurnal Keolahragaan, 9(2), 120–130. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.31853>
- Laerd Statistics. (2016). Wilcoxon Signed-Rank Test using SPSS Statistics. Statistics Laerd.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Marsunaa, Muhammad Rusli, A. S. (2024). Improved passing accuracy by using pair practice in adolescent soccer players Marsuna. 10(1), 31–46
- Putra, A., & Yulianingsih, D. (2022). Analisis efektivitas passing bawah dalam permainan futsal siswa SMA. Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia, 8(1), 45–54.
- Rahmawati, D., & Sutopo, D. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan ketepatan passing pemain futsal usia remaja. Jurnal Olahraga Prestasi, 16(2), 23–31.
- Rinaldi, H., & Vai, A. (n.d.). The effect of drill operating the ball on short passing accuracy of soccer in the SSB RESPECT JUNIOR U-15 Sungai Pagar passing accuracy Sepak Bola pada SSB Respa Junior U-15 Sungai Pagar. 5, 1–11.
- Rohman, F. (2021). Efektivitas latihan drill passing terhadap penguasaan teknik dasar futsal pada pemain U-20. Jurnal Keolahragaan, 9(3), 101–110.
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & sugiyanto, sugiyanto. (2019). Pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap kemampuan teknik dasar Futsal. Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1), 108–117. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8819>

- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor learning and performance: From principles to application (6th ed.). Human Kinetics.
- Subak, E. (2022). An eighty percent pass accuracy may be a critical level on soccer team success Una precisión de pase del ochenta por ciento puede ser un nivel crítico para el éxito del equipo de fútbol. February. <https://doi.org/10.6018/spork.482891>
- Subak, E. (2022). An eighty percent pass accuracy may be a critical level on soccer team success Una precisión de pase del ochenta por ciento puede ser un nivel crítico para el éxito del equipo de fútbol. 11, 1–8
- Sugianto, T., & Negeri, U. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill. 2(3), 210–214.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Thomas, D., Rustiadi, T., & Hartono, A. (2021). Pengaruh latihan passing dengan sasaran bergerak terhadap akurasi umpan pemain sepak bola remaja berdasarkan tingkat koordinasi mata-kaki. Jurnal Olahraga dan Kinerja, 12(2), 115–123. <https://doi.org/10.33369/jok.v12i2.2021>
- Travassos, B., Vilar, L., Araújo, D., & McGarry, T. (2016). Tactical performance changes with equal numerical relations between opponents in small-sided football games. International Journal of Performance Analysis in Sport, 16(2), 422–433.
- Utomo, H. M., Setiawan, F. E., Amin, N., & Herdinata, G. (2024). 2024 Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Survei Keterampilan Dasar Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Ungaran Kabupaten Semarang 2024 Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin. 2(7), 297–301.
- Wijaya, R. (2021). Pengaruh latihan Square Drill Passing terhadap akurasi passing pemain futsal. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 8(1), 45–53.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. Psychonomic Bulletin & Review, 23(5), 1382–1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>
- Yiannaki, A. C., Barron, D. J., Collins, D., & Carling, C. (2020). Match performance in a reference futsal team during an international tournament – implications for talent development in soccer. 147–15