

MENINGKATKAN EFISIENSI PASSING PADA OLAHRAGA FUTSAL

Safri Irawan¹, Meri haryani², Arief Ibnu Haryanto³, Juni Isnanto⁴, Al Ilham⁴
^{1,2,3} Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK Universitas Negeri Gorontalo
^{4,5} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FOK Universitas Negeri
Gorontalo

Alamat e-mail : ¹safriirawan@ung.ac.id, ²meriharyani22@ung.ac.id,
³arief_haryanto@ung.ac.id, ⁴juni.isnanto.8@ung.ac.id, ⁵alilham@ung.ac.id

ABSTRACT

This research focuses on the obstacles faced by futsal players in passing. It is observed that many players experience difficulties when passing, where the ball is often intercepted by the opponent. One visible indication is that their kicks don't seem powerful, making it easier for opponents to make interceptions. This research is classified as correlational research, with the main aim being to examine and understand the degree of relationship or influence between variables anticipated by the correlation coefficient. The research took place in Gorontalo City in February and March 2024. The target population for this research was 14 players from the Rajawali Gorontalo Futsal team. To test the research hypothesis, correlation analysis was used using the product moment correlation formula. Then a correlation coefficient test is proposed to test the significance and t obtained. This research is classified as correlational research, with the main aim being to examine and understand the degree of relationship or influence between variables anticipated by the correlation coefficient. The research took place in Gorontalo City in February and March 2024. The target population for this research was 14 players from the Rajawali Gorontalo Futsal team. To test the research hypothesis, correlation analysis was used using the product moment correlation formula. Then a correlation coefficient test is proposed to test the significance and t obtained.

Keywords: Explosive Power, Passing, Futsal Sports

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada kendala yang dihadapi oleh pemain futsal dalam melakukan *passing*. Teramati bahwa banyak pemain mengalami kesulitan ketika melakukan *passing*, di mana bola sering kali dipotong oleh lawan. Salah satu indikasi yang terlihat adalah tendangan mereka yang tampak tidak bertenaga, sehingga memudahkan lawan untuk melakukan intersepsi. Penelitian ini tergolong penelitian korelasional, dengan tujuan utama untuk mengkaji dan memahami derajat hubungan atau pengaruh antar variabel yang diantisipasi dengan koefisien korelasi. Penelitian berlangsung di Kota Gorontalo pada bulan Februari dan Maret tahun 2024. Populasi sasaran penelitian ini adalah 14 orang pemain tim Futsal Rajawali Gorontalo. Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis korelasi dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Kemudian diajukan uji koefisien korelasi untuk mengujikan signifikan dan t yang diperoleh. Penelitian ini tergolong penelitian korelasional, dengan tujuan utama untuk mengkaji dan memahami derajat hubungan atau pengaruh antar variabel yang diantisipasi dengan koefisien korelasi. Penelitian berlangsung di Kota Gorontalo pada bulan

Februari dan Maret tahun 2024. Populasi sasaran penelitian ini adalah 14 orang pemain tim Futsal Rajawali Gorontalo. Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis korelasi dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Kemudian diajukan uji koefisien korelasi untuk mengujikan signifikan dan t yang diperoleh.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Passing, Olahraga Futsal

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aspek yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan jasmani dan rohani manusia. Melalui prestasi olahraga diyakini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di tahun-tahun mendatang. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai rekreasi saja, namun juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, pendidikan, dan meningkatkan prestasi baik individu maupun kelompok, sebagaimana dituangkan dalam Undang-Undang Sistem Olahraga Nasional Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Menurut (Suardika and Irawan 2024) keterlibatan dalam olahraga adalah upaya penting yang tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik dan meningkatkan tingkat kebugaran tetapi juga memainkan peran penting dalam membangun ketahanan dan persatuan dalam suatu bangsa. Selain itu, olahraga mempunyai kekuatan untuk meningkatkan reputasi dan prestise suatu negara di

kancah global melalui pencapaian prestasi atletik.

Futsal telah muncul sebagai sarana populer untuk membina bakat sepak bola, dengan lapangan futsal darurat bermunculan di kompleks perumahan dan sudut desa di seluruh negeri. Tidak jarang kita melihat lahan kosong dimanfaatkan untuk pertandingan futsal, sementara lapangan basket, bulu tangkis, dan voli yang ada juga dimanfaatkan untuk tujuan yang sama. Salah satu individu yang inovatif bahkan mengubah gudang tua menjadi fasilitas futsal.

Futsal adalah olahraga tim di mana sekelompok lima orang bekerja sama untuk bersaing memperebutkan bola dan mencetak gol hanya dengan menggunakan kaki mereka, yang membutuhkan kerja tim dan keterampilan individu (Syaputra and Rahmat 2023). Namun, terdapat banyak tantangan yang dapat menghambat proses pembelajaran, termasuk siswa yang kesulitan memahami konsep atau kurang

motivasi untuk berpartisipasi. Selain itu, penerapan model pembelajaran yang tidak efektif oleh guru pada pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat menghambat kemajuan. Keberhasilan dalam pembelajaran futsal pada akhirnya bergantung pada guru yang berpengetahuan dan terampil yang memanfaatkan model pembelajaran yang efisien untuk menjamin tercapainya tujuan pembelajaran.

Meningkatnya popularitas futsal tidak lepas dari gameplaynya yang lugas dan efisien sehingga menjadi favorit banyak orang, terutama pria. Bagi mereka yang tidak mampu atau tidak tertarik dengan sepak bola tradisional, futsal memberikan alternatif yang terjangkau. Menipisnya ketersediaan ruang publik di Indonesia juga berperan dalam melonjaknya popularitas futsal, karena futsal menawarkan solusi yang lebih praktis bagi para pecinta olahraga yang menghadapi kekurangan lapangan sepak bola dan tempat rekreasi. Futsal muncul sebagai solusi potensial terhadap terbatasnya ketersediaan lahan untuk sepak bola. Mengingat tantangan ini, semakin banyak orang yang beralih ke futsal sebagai cara alternatif untuk

memuaskan kecintaan mereka terhadap olahraga. Daya tarik futsal tidak hanya terbatas pada anak-anak saja, bahkan selebriti dan profesional pun kini turut serta dalam kegembiraan memainkan permainan yang bergerak cepat dan dinamis ini.

Di Provinsi Gorontalo, banyak pelajar yang mempunyai minat yang tinggi terhadap olahraga futsal, terbukti dari berbagai turnamen yang diselenggarakan di kota tersebut. Antusiasme inilah yang mendorong terbentuknya klub-klub futsal yang sebagian besar beranggotakan pelajar dan mahasiswa di Gorontalo. Olahraga futsal sangat digemari di kalangan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan, khususnya yang mengambil jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga. Melalui penelitian, terbukti bahwa futsal sama disukainya dengan olahraga arus utama seperti sepak bola. Pertandingan futsal antar kelas di sekolah dan universitas menarik banyak peserta dan penonton, bahkan beberapa kelas membentuk beberapa tim futsal. Namun di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga sendiri olahraga futsal merupakan termasuk cabang olahraga yang baru diajarkan dalam

perkuliahan sehingga menyebabkan terbatasnya kegiatan futsal di kampus di luar lingkungan akademik.

Dalam penelitian yang dilakukan (Anjanika, Ali, and Rizky Ramadhani 2023), ditegaskan bahwa pemain futsal perlu memiliki pemahaman yang kuat tentang berbagai teknik dasar agar dapat unggul dalam olahraga tersebut. Teknik-teknik penting ini meliputi menggiring bola, mengoper, menendang, dan kecepatan. Meskipun setiap pemain mungkin memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda di bidang ini, penting bagi semua pemain untuk menguasai teknik-teknik ini agar sukses dalam futsal. Salah satu teknik penting yang harus diperhatikan oleh setiap pemain futsal adalah *passing*, yang biasanya dilakukan dengan menggunakan bagian dalam kaki. Menguasai keterampilan ini sangat penting untuk kerja tim dan gameplay yang efektif di futsal.

Permainan futsal sangat menekankan pada kemampuan teknik setiap pemainnya. Teknik dasar dalam olahraga futsal terdiri dari *passing*, *chip*, *shooting control*, *dribbling* (Fikri and Fahrizqi 2021). Penting bagi pemain untuk

menguasai dan memahami keterampilan dasar ini agar dapat mencapai performa optimal. Mengembangkan keterampilan ini sejak dini sangat penting untuk mencapai kesuksesan, dan mencapai hasil berkualitas tinggi adalah hal yang paling penting. Untuk meningkatkan kesuksesan pemain dan memastikan pelatihan yang efektif, metode pelatihan yang digunakan harus selaras dengan tujuan pelatihan. Hal ini memerlukan pemanfaatan beragam model pelatihan *passing* untuk mengasah keterampilan dasar, dengan fokus khusus pada peningkatan kemahiran *passing*.

Menurut (Novianda, Kanca, and Darmawan 2014) untuk unggul sebagai pemain futsal, penting untuk memiliki dasar yang kuat tentang pengetahuan teknis dasar dan keterampilan khusus untuk olahraga tersebut. Penguasaan *passing* dan kontrol sangatlah penting, karena keterampilan ini merupakan landasan kemampuan pemain di lapangan. Tanpa kemampuan mengoper dan mengontrol bola secara efektif, seorang pemain mungkin kesulitan bersaing di level tinggi. Dalam futsal, sifat permainan yang serba cepat

menuntut pergerakan dan *passing* yang konstan di antara rekan satu tim, dengan *passing* merupakan bagian penting dari *gameplay*.

Selanjutnya menurut (Muarif, Nazurty, and palmizal 2021) dalam olahraga futsal, pemain memiliki berbagai pilihan *passing*, seperti umpan pendek dan panjang kepada rekan satu timnya. Teknik mengopernya bermacam-macam, dengan pilihan termasuk menggunakan bagian dalam atau luar kaki, jari kaki, tumit, atau bahkan bagian bawah kaki. Karena ukuran lapangan yang kecil dan permukaan permainan yang datar, *passing* yang tepat dan kuat sangat penting untuk memastikan bola bergerak dengan lancar di permukaan tanah. Untuk unggul dalam *passing*, pemain harus memiliki pemahaman yang kuat tentang gerakan dan posisi agar dapat mencapai target yang dituju secara akurat.

Adapun salah satu klub futsal yang beranggotakan mahasiswa adalah klub Rajawali Futsal. Klub yang terdiri dari pemain akademi dan senior ini mempunyai 14 orang pemain senior. Dan mereka juga mengadakan turnamen futsal yang diikuti oleh pemain tim futsal lokal

Gorontalo. Berikut 5 tim yang mengikuti turnamen Rajawaly Cup yang diselenggarakan pada bulan Mei 2023 lalu: Persital Talumolo, Muara Tirta FC, Kreasindo FC, Rajawali Gorontalo FC, Gorontalo United FC. Pada saat itu Rajawali Gorontalo FC gugur pada tahap semi final.

Melalui informasi tersebut, penulis menjadi penasaran dan memutuskan untuk menyaksikan langsung sesi latihan dan menghadiri pertandingan futsal tim Rajawali Gorontalo FC. Dari pengamatan penulis, terlihat jelas bahwa ada beberapa area di mana tim dapat meningkatkan performa mereka, dengan salah satu area kuncinya adalah teknik *passing* mereka. Tercatat bahwa banyak pemain yang sering dicegat oleh lawan ketika mencoba mengoper bola, sering kali melakukan umpan lemah yang kurang bertenaga. Kekurangan teknik ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya daya ledak otot tungkai pemain, *power*, teknik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian korelasional, dengan tujuan utama untuk mengkaji dan

memahami derajat hubungan atau pengaruh antar variabel yang diantisipasi dengan koefisien korelasi. Penelitian berlangsung di Kota Gorontalo pada bulan Februari dan Maret tahun 2024. Populasi sasaran penelitian ini adalah 14 orang pemain tim Futsal Rajawali Gorontalo. Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis korelasi dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Kemudian diajukan uji koefisien korelasi untuk mengujikan signifikan dan t yang diperoleh.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil

a. Distribusi Frekuensi

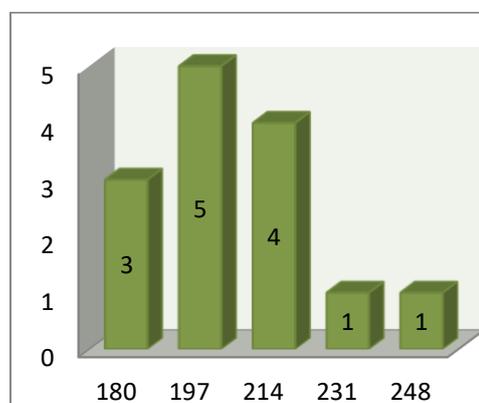
Variabel daya ledak otot tungkai dinilai dalam sentimeter melalui tes *Standing Broad Jump*. Hasil tes berkisar dari yang tertinggi 264 hingga yang terendah 185, dengan skor rata-rata 213 dan standar deviasi 21. Skor median ditentukan menjadi 212. Untuk lebih memvisualisasikan distribusi skor, dapat dilihat histogram dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Daya Tahan Otot Tungkai

Interval	Frekuensi absolute	Frekuensi Relative
180 – 196	3	21.42%
197 – 213	5	35.71%

214 – 230	4	28.57%
231 – 247	1	7.14%
248 – 264	1	7.14%
Jumlah	14	100%

Dari data yang tersaji pada tabel terlihat bahwa dari 14 pemain Rajawali Gorontalo yang dilakukan uji daya ledak otot tungkai, hanya 3 orang yang masuk dalam kategori interval antara (180-196) atau 21,42%, serta 5 orang pada perolehan kelas interval antara (197-213) atau 35,71% dan 4 orang pada perolehan kelas interval antara (214-230) atau 28,57%, 1 orang pada kelas interval antara (231-247) atau 7,14% dan 1 orang pada kelas interval antara (248-264) atau 7,14%.



Gambar 1. Histogram variabel daya ledak otot tungkai

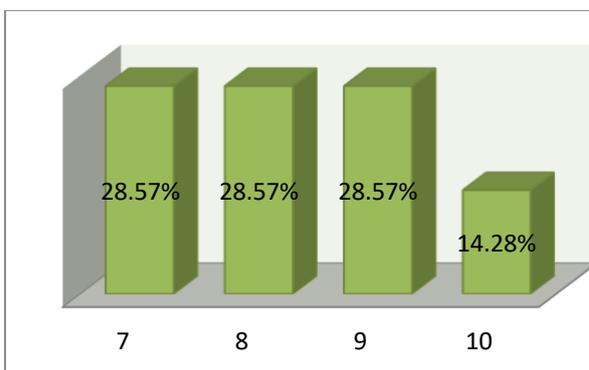
Variabel kemampuan *passing* ditentukan melalui tes *passing* yang dilakukan berkali-kali. Hasil tes berkisar dari skor tinggi 10 hingga skor rendah 7, dengan skor rata-rata 8,28. Standar deviasi dihitung

menjadi 1,06, dan skor median adalah 8.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan *Passing*

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
7	4	28.57%
8	4	28.57%
9	4	28.57%
10	2	14.28%
jumlah	14	100%

Dari data yang tersaji pada tabel terlihat bahwa dari 14 pemain Rajawali Gorontalo yang dilakukan uji kemampuan *passing*, hanya 4 orang yang masuk dalam kategori interval (7) atau 28,57% dan 4 orang pada perolehan kelas interval (8) atau 28,57%, seterusnya 4 orang pada perolehan kelas interval (9) atau 28,57%, dan 2 orang pada perolehan kelas interval (10) atau 14,28%.



Gambar 2. Histogram Variabel Kemampuan *Passing*

b. Pengujian Persyaratan Analisis

Tabel di bawah ini menampilkan hasil penilaian normalitas yang dilakukan terhadap sebaran data setiap variabel.

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors

No	Variable	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	X	14	0.113	0.227	Normal
2	Y	14	0.174	0.227	Normal

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes daya ledak otot tungkai (X) menghasilkan skor $L_o = 0,113$ dengan jumlah sampel 14. Nilai kritis (L_{tab}) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah ditemukan 0,227, lebih tinggi dari skor L_o yang diperoleh, menunjukkan bahwa data daya ledak otot tungkai mengikuti distribusi normal. Demikian pula hasil tes kemampuan *passing* (Y) menunjukkan skor $L_o = 0,174$ dengan jumlah sampel yang sama yaitu 14. Sekali lagi, nilai kritis (L_{tab}) pada $\alpha = 0,05$ ditetapkan sebesar 0,227 yang berarti data untuk kemampuan *passing* juga berdistribusi normal.

c. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan analisis hasil perhitungan korelasi diperoleh nilai $r_{xy} = 0,76$ lebih besar dari nilai kritis r tabel 0,532. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara daya ledak otot tungkai dengan

kemampuan *passing*. Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka hubungan ini dianggap signifikan. Untuk lebih mengkonfirmasi kekuatan korelasi ini, analisis uji-t dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan $t = 4,058$ lebih besar dari $t_{tab\ kritisi} = 1,78$ sehingga mendukung hipotesis alternatif. Hal ini menunjukkan bahwa memang terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil rinci analisis tersebut disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Hasil Analisis Uji t

Variabel	r hitung	r tabel	t hitung	t tabel	Kesimpulan
x	0.76	0.532	4,058	1.78	H ₀ ditolak
y					H _a diterima

Selain itu, dari koefisien korelasi sebesar 0,76 dapat disimpulkan bahwa 57,91% kemampuan *passing* pemain futsal disebabkan oleh daya ledak otot tungkainya. Sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik lainnya.

2. Pembahasan

Teknik memainkan peran penting dalam permainan futsal, mencakup keterampilan penting seperti *passing*, penguasaan bola, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik-teknik ini sangat penting untuk melaksanakan permainan strategis dan pada

akhirnya mencapai kesuksesan dalam permainan (Setiawan et al. 2021). *Passing* merupakan aspek fundamental dalam futsal, dimana pemain mentransfer bola untuk menciptakan peluang dan mencetak gol. Latihan yang konsisten diperlukan untuk mengembangkan keterampilan *passing* yang akurat dan menciptakan pergerakan yang lancar di lapangan. *Passing* yang efektif dapat membantu suatu tim menerobos pertahanan lawan dan terhindar dari kebuntuan. Namun, latihan yang berulang-ulang tanpa variasi dapat menimbulkan kebosanan dan rasa puas diri di kalangan pemain (Utomo, Arifai, and Nugroho 2023). Keterampilan mengoper dan menerima sangat penting untuk menghubungkan tim dan melaksanakan permainan yang sukses. Ketepatan, gerak kaki, dan timing merupakan komponen kunci keberhasilan rangkaian *passing* setelah menerima bola dari rekan satu tim.

Menurut (Anwar et al. 2023) selain menembak, menggiring bola, dan mengontrol bola, *passing* memegang peranan penting dalam futsal. *Passing* melibatkan upaya pemain untuk memindahkan bola dari

satu rekan satu tim ke rekan satu tim lainnya, baik secara langsung dari kaki ke kaki, melintasi area berbeda di lapangan, atau menuju gawang lawan. Keterampilan *passing* sangat ditekankan dalam futsal, karena pemain harus melakukan *passing* yang tepat menggunakan bagian dalam kaki untuk memastikan akurasi dan efektivitas. Melakukan operan yang tepat sangat penting dalam futsal, karena dapat berdampak besar pada kelancaran dan keberhasilan permainan.

Daya ledak otot tungkai mengacu pada kapasitas otot tungkai untuk menahan dan mengerahkan kekuatan saat melakukan aktivitas fisik. Tanpa daya ledak otot kaki yang memadai, individu mungkin kesulitan melakukan tugas seperti berlari, melompat, dan memberikan dukungan. Jonath menggambarkan daya ledak sebagai perpaduan antara kekuatan dan kecepatan (Farhan et al. 2023).

Daya ledak merupakan faktor biomotor krusial yang berperan penting dalam berbagai aktivitas olahraga. Ia bertanggung jawab untuk menentukan kekuatan yang dapat digunakan seseorang untuk memukul suatu benda, jarak mereka dapat

melempar sesuatu, ketinggian yang dapat mereka lompat, kecepatan lari mereka, dan banyak lagi. Intinya, daya ledak berdampak langsung pada kinerja seorang atlet dalam berbagai tugas fisik. Menurut (Mardiansah et al. 2022) daya ledak, juga dikenal sebagai kekuatan eksplosif, adalah apasitas seseorang untuk melakukan gerakan dengan cepat, cepat dan tepat agar dapat secara efektif melakukan tindakan yang berdampak dalam mencapai tujuan tertentu. Keterampilan ini melibatkan kemampuan untuk bereaksi dengan cepat dan tegas, memanfaatkan kekuatan dan ketangkasan untuk mencapai hasil yang diinginkan dengan efisiensi dan efektivitas. Peragaan sebenarnya dari kekuatan otot tubuh bagian bawah terlihat dalam berbagai kemampuan seperti power, lompatan vertikal, gaya pukulan, tenaga lempar, dan atribut lain yang menonjolkan kehebatan otot.

Penguasaan keterampilan teknis dasar sangat penting dalam futsal, karena kemampuan tim untuk mengontrol bola dan mendikte alur permainan sangat bergantung pada kemahiran mereka dalam keterampilan tersebut. Passing,

khususnya, sangat dihargai dalam futsal karena berfungsi sebagai landasan untuk menciptakan peluang mencetak gol melalui permainan strategis. Mengembangkan keterampilan passing yang kuat sangat penting bagi pemain yang ingin unggul dalam futsal, dan memerlukan pelatihan dan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan bermain mereka secara keseluruhan.

Dalam suatu cabang olahraga prestasi dituntut untuk latihan agar bisa mencapai hasil yang maksimal dalam pertandingan, baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Pada olahraga futsal khususnya dalam hal teknik passing adalah yang paling dominan digunakan dalam olahraga ini, karena dalam olahraga futsal memiliki lapangan yang kecil dan pressure yang ketat sehingga pemain tidak punya banyak waktu untuk menguasai bola sendiri. Maka untuk bisa menguasai teknik *passing* ini perlu adanya latihan dengan memperhatikan faktor-faktor pendukung dalam hal *passing* tersebut seperti daya ledak otot tungkai. Hasil analisis membuktikan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap

kemampuan *passing* pemain futsal sebesar (57,91%), artinya daya ledak otot tungkai berperan cukup tinggi dalam kemampuan *passing* tersebut. Selebihnya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lainnya.

Explosive Power memainkan peran penting dalam kebugaran fisik seseorang secara keseluruhan, terutama dalam kemampuannya menahan beban dan menghasilkan tenaga selama aktivitas fisik. Kekuatan dalam konteks ini mengacu pada kemampuan otot berkontraksi dengan intensitas dan kecepatan maksimal, terutama pada gerakan dinamis dan eksplosif. Hal ini memerlukan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan otot yang signifikan dalam waktu singkat. Pentingnya memiliki otot kaki yang kuat dan eksplosif tidak bisa disepelekan, terutama bagi atlet yang mengandalkan kekuatan dan presisi kaki, seperti pemain sepak bola. Saat menendang bola, arah dan kekuatan tendangan dipengaruhi langsung oleh kekuatan dan kecepatan otot kaki. Hal ini menggarisbawahi pentingnya mengembangkan dan mempertahankan daya ledak otot tungkai.

Passing dalam permainan futsal memerlukan yang namanya

kekuatan, karena kekuatan merupakan salah satu faktor untuk menunjang kecepatan *passing*, untuk menendang bola perlu adanya dorongan agar bola tersebut dapat bergerak, pada dorongan inilah kekuatan diperlukan agar *passing* yang kita lakukan bisa maksimal. Dalam melakukan *passing* kita juga dituntut untuk melakukan *passing* dengan akurat dari berbagai arah, dalam hal ini kelentukan juga berperan sangat penting, karena kelentukan berhubungan dengan pergelangan/sendi yang berfungsi untuk menendang bola dari berbagai arah dengan membutuhkan tenaga yang besar. "Kelentukan merupakan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan.

Adapun hal lain yang mempengaruhi *passing* dalam futsal adalah teknik *passing*, sudah menjadi hal umum bahwa seorang pemain futsal wajib menguasai teknik *passing* karena dalam permainan futsal teknik yang paling dominan dipakai adalah teknik *passing*. Jika teknik *passing* tidak dikuasai oleh seorang pemain futsal maka kerja sama tim tidak akan maksimal, karena dalam sebuah penyerangan untuk mencetak gol berasal dari serangkaian *passing*.

Untuk unggul dalam olahraga apa pun, penting untuk memiliki landasan fisik yang kuat. Aspek penting dari kebugaran fisik adalah daya ledak, yang penting untuk melakukan gerakan cepat dan kuat seperti lompatan. Kaki berperan penting dalam menghasilkan daya ledak

sehingga menjadi komponen fundamental dalam berbagai cabang olahraga. Kekuatan eksplosif adalah elemen universal dalam performa atletik, yang terdapat di hampir setiap cabang olahraga.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang cukup besar terhadap kemampuan *passing* pemain futsal Rajawali Gorontalo yaitu sebesar 57,91% terhadap performanya. Nilai korelasi sebesar 0,761 melebihi nilai yang diharapkan pada tingkat signifikansi 0,05, dan nilai t hitung sebesar 4,058 juga signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini telah didukung oleh analisis data.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjanika, Yonifia, Muhammad Ali, and Ella Rizky Ramadhani. 2023. "Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal." *Cerdas Sifa Pendidikan* 12(1):39–48. doi: 10.22437/csp.v12i1.26234.
- Anwar, Khairul, Victor G. Simanjuntak, Wiwik Yunitaningrum, Andika Triansyah, Mimi Haetami, Fakultas Penjas, Ilmu Keguruan, Universitas Pendidikan, Jl Tanjungpura, H. Hadari, Nawawi

- /I. Jendral, Ahmad Yani, Kota Pontianak, and Kalimantan Barat. 2023. "Ketepatan Hasil Passing Futsal Melalui Variasi Latihan." *Jurnal Dunia Pendidikan* 4:2023.
- Farhan, R. A., S. Suwirman, R. Rosmawati, and A. N. Putra. 2023. "Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Putri AJS Perawang." *Jurnal JPDO* 6(11):118–29.
- Fikri, Zainal, and Eko Bagus Fahrizqi. 2021. "Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa." *Journal of Physical Education (JouPE)* 2(2):23–29.
- Mardiansah, Aris, Kiram Yanuar, Roni Yanes, and Ikhwanul Arifan. 2022. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada Cabang Olahraga Futsal Atlet Klub Satelite Futsal Padang." *Jurnal Gladiator Vol 2* No 6:302–15.
- Muarif, Miftahul, Nazurty, and palmizal. 2021. "Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing Dalam Permainan Futsal." *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 10:16–23.
- Novianda, Gede, I. Nyoman Kanca, and Gede Eka Budi Darmawan. 2014. "Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal." *E-Journal PKO* 1(2):1–13.
- Setiawan, Wildan Arif, Rifqi Festiawan, Fuad Noor Heza, Indra Jati Kusuma, Rohman Hidayat, and Moch Fath Khurrohman. 2021. "Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif Dan Pasif." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7(2):270–78.
- Suardika, I. Kadek, and Safri Irawan. 2024. "Sosialisasi Peraturan Permainan Bola Basket Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi* 3(1):74–79. doi: 10.37905/ljpm.v3i1.24440.
- Syaputra, Mochamad Rifky, and Alit Rahmat. 2023. "Systematic Literature Review: Penerapan Model Games Based Learning Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Bermain Futsal." *Jurnal Dunia Pendidikan* 4(1):632–41.
- Utomo, Muhammad Prastyo, Arifai, and Reza Adhi Nugroho. 2023. "Pengaruh Latihan Diamond Passing Terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung." *JouPE: Journal of Physical Education* 4(2):8–16.