



Pengaruh Variasi Latihan Tri Angle dalam Meningkatkan Akurasi *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler

Daniel Parulian Silaban ^{1*}, Ramadan Ginting ², Alan Alfiansyah Putra Karo karo ³, Dewi Maya Sari ⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

ARTICLE INFO

Received: 28 November 2025
 Accepted: 7 December 2025
 Available online: 28 February 2026

* Corresponding author.
danielparuliansilaban@gmail.com

Keywords:

Passing Accuracy,
Futsal,
Inside Foot,
Tri-Angle Drills,
Extracurricular Students

Kata Kunci:

Akurasi *Passing*,
 Futsal,
 Kaki Bagian Dalam,
 Latihan *Tri Angle*,
 Siswa Ekstrakurikuler

ABSTRACT

The study aims to apply variations of exercises that are easy to understand and do, namely variations of Tri Angle passing exercises. The purpose of this study is to determine how the influence of Tri Angle exercise variations in improving the accuracy of Passing Using the Inside of the Foot in Futsal Games for extracurricular students of SMP HKBP Sei Mati Medan on passing results. This type of research is quantitative research with the population and sample of research, namely 12 students of SMP HKBP Sei Mati Medan futsal extracurricular students, where in this study using experimental methods and research design using "One Group Pre Test-Post Test Design". Data collection in this study uses data collection techniques in the form of tests. The test used is a test of Nurhasan's futsal game passing skills. Data analysis techniques in this study use statistical data analysis techniques. After conducting the research, the results of this study indicate that the variation of Tri Angle passing exercises has an influence on increasing the accuracy of passing using the inside of the foot for futsal extracurricular students of SMP HKBP Sei Mati Medan in 2025. The variation of Tri Angle passing exercises using the inside of the foot for futsal extracurricular students of SMP HKBP Sei Mati Medan shows that this variation of exercises is suitable to be applied to futsal extracurricular students of SMP HKBP Sei Mati Medan.

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk menerapkan variasi latihan yang mudah dipahami dan dilakukan, yaitu variasi latihan *passing* Tri Angle. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pengaruh variasi latihan Tri Angle dalam meningkatkan akurasi *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Siswa ekstrakurikuler SMP HKBP Sei Mati Medan terhadap hasil *passing*. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan populasi dan sampel penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan yang berjumlah 12 siswa, di mana dalam penelitian ini memakai metode eksperimen dan desain penelitian ini menggunakan "One Group Pre Test-Post Test Design". Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes. Tes yang digunakan yaitu tes keterampilan *passing* permainan futsal Nurhasan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik. Setelah dilakukan penelitian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variasi latihan *passing* Tri Angle memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025. Variasi latihan *passing* Tri Angle menggunakan kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan menunjukkan bahwa variasi latihan ini cocok untuk diterapkan kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan.

Doi: <https://doi.org/10.24114/jt.v15i1.70877>



1. Pendahuluan

Ekstrakurikuler Futsal merupakan ekstrakurikuler yang banyak digemari oleh siswa di sekolah, di mana mayoritas siswa laki-laki memiliki minat yang menyukai ekstrakurikuler futsal. Pada saat ini kegiatan ekstrakurikuler futsal banyak diselenggarakan oleh sekolah, baik di sekolah negeri maupun swasta. Untuk bersaing menjadi yang terbaik tentunya para pemain membutuhkan teknik dasar atau kemampuan dasar yang baik, terutama teknik *passing* yang baik dan benar. Dengan menguasai teknik dasar *passing* yang baik dan benar pemain akan mudah mengalirkan bola atau menghubungkan antar pemain dalam permainan futsal.

Ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025 merupakan salah satu wadah yang ada di lingkungan SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025 yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan kemampuan para siswa di cabang olahraga futsal. Ekstrakurikuler ini telah mengikuti berbagai pertandingan tingkat pelajar yang ada di Kota Medan dan uji coba dengan sekolah lain, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler futsal ini, siswa diharapkan dapat berlatih dengan sungguh-sungguh sehingga para siswa nantinya memiliki teknik dasar bermain futsal yang baik dan benar, sehingga dapat bersaing dengan sekolah-sekolah yang ada di Kota Medan.

Namun pada saat proses pengamatan di lapangan dan juga proses wawancara di lapangan dengan pelatih futsal SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025, peneliti mendapatkan informasi atau fakta di lapangan para siswa masih banyak melakukan kesalahan dalam teknik *passing*. Pada saat sesi latihan berlangsung siswa melakukan *passing* dengan teknik yang salah, sehingga membuat hasil akurasi *passing* yang tidak baik, tidak tepat arahnya ke arah teman yang mau di *passing*. Tentunya akurasi *passing* sangat dibutuhkan dalam permainan futsal agar proses permainan futsal dapat berjalan dengan baik, sesuai dengan arahan pelatih. Untuk mencapai akurasi *passing* yang baik, tentunya dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan latihan *passing* yang mudah dipahami dan dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, variasi latihan *passing* yang digunakan cenderung monoton sehingga membuat pemain menjadi jenuh dan kurang konsentrasi. Maka itu peneliti bertujuan untuk menerapkan variasi latihan yang mudah dipahami dan dilakukan sehingga tidak membuat para pemain jenuh dan tidak konsentrasi dalam proses latihan berlangsung. Variasi yang akan diberikan oleh peneliti yaitu variasi latihan *passing* Tri Angle. Peneliti memilih variasi latihan ini dikarenakan peneliti telah melakukan kajian penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Sely Majid, Muh. Zaenal (2021) tentang pengaruh latihan Tri Angle terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo, dimana dari hasil penelitian yang dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima yang dilakukan dengan Uji-t Paired Samples Test SPSS 26 output *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Palopo yaitu sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$ dan t-hitung $13,147 > t\text{-tabel } 2,145$ yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan latihan tri angle terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA negeri 5 Palopo.

Berdasarkan penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Sely Majid, Mu. Zaenal (2021) peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Tri Angle Dalam Meningkatkan Akurasi *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMP HKBP Sei Mati Medan”. Penelitian diharapkan dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil dari akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan. Agar kedepannya siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan dapat bersaing dengan para sekolah-sekolah yang sudah memiliki kemajuan yang baik dalam bidang ekstrakurikuler futsal. Dan menjadi bekal bagi para siswa dikemudian hari untuk menjadi seorang pemain futsal yang profesional dan mampu bersaing di kancah nasional maupun internasional.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Hal ini diperkuat oleh ungkapan Arikunto (2010:9) bahwa: “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.”

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah latihan variasi Tri Angle, dan yang menjadi variabel terikat yaitu *passing*. Tes awal untuk mengetahui kemampuan awal sampel terhadap *passing*. Setelah itu diberikan perlakuan latihan variasi *passing* Tri Angle selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan (enam) dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, maka pada waktu latihan selanjutnya dilakukan tes akhir (post-test) untuk mengetahui hasil *passing*, setelah menjalani latihan variasi *passing* Tri Angle sekaligus untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak. Setelah dapat data hasil pre-test dan post-test, maka selanjutnya dilakukan perhitungan melalui rumus statistik dengan bantuan program SPSS 31 untuk membuktikan hipotesis yang dilakukan benar atau tidak. Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data pre-test dan post-test dilaksanakan di lapangan Futsal SMP HKBP Sei Mati Medan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling. Jumlah sampel adalah 12 pemain yang merupakan siswa ekstrakurikuler Futsal SMP HKBP Sei Mati Medan. Dalam pengumpulan data ini penulis menggunakan tes, sebagaimana yang dijelaskan oleh Nurhasan (2007: 3) bahwa “tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan”. Data tersebut diperoleh



pada awal eksperimen sebagai data awal dan pada akhir eksperimen sebagai data akhir. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan dan perbedaannya yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen.

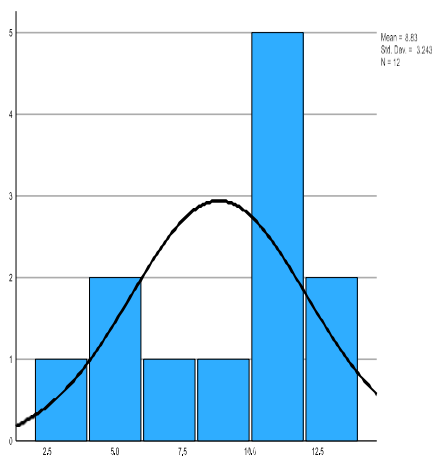
3. Hasil dan Pembahasan

Data pretest-posttest

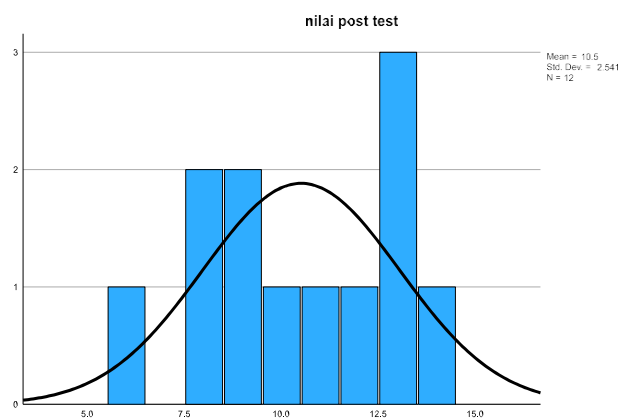
Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuantitatif eksperimen dengan menggunakan tes. Dimana di awal dilakukan pre-test sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *passing* Tri Angle dan kemudian dilakukan post-test setelah diberikan perlakuan latihan *passing* Tri Angle selama 6 kali pertemuan.

- a. Distribusi Frekuensi Nilai Pre Test
 1. Skor Tertinggi = 13
 2. Skor Terendah = 3
 3. Rentang (R) = 13 - 3 = 10
 4. Jumlah Sampel (n) = 12
 5. Kelas Interval (k) = $1 + 3,3 \log(n) = 1 + 3,3 \log(12) \approx 5$
 6. Panjang Interval (P) = $R / k = 10 / 5 \approx 2$

- b. Distribusi Frekuensi Nilai Post Test
 1. Skor Tertinggi = 14
 2. Skor Terendah = 6
 3. Rentang (R) = 14 - 6 = 8
 4. Jumlah Sampel (n) = 12
 5. Kelas Interval (k) = $1 + 3,3 \log(n) = 1 + 3,3 \log(12) \approx 5$
 6. Panjang Interval (P) = $R / k = 8 / 5 \approx 2$



Gambar 1. Histogram Pre Test



Gambar 2. Histogram Post Test

Dari gambar histogram di atas bahwa pada histogram post test terdapat kenaikan nilai rata-rata yang dimana pada nilai pre test nilai rata-rata hasil *passing* 8,83 dan naik menjadi 10,50, terdapat perubahan hasil akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP KBP Sei Mati Medan Tahun 2025 setelah diberikan perlakuan variasi latihan *passing* Tri Angle.

Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji data yang telah diperoleh apakah berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas data diperoleh data akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025 dari nilai pre test sig sebesar 0,147 > 0,05 dan pada nilai post test nilai sig sebesar 0,465 > 0,05, maka dapat disimpulkan data di atas berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan untuk menguji kesamaan sampel, apakah seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Dari hasil uji homogenitas diperoleh bahwa nilai sig lebih besar dari 0,05, yaitu nilai sig sebesar 0,304 > 0,05, maka hasil dari data akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan dinyatakan homogen.



Uji t

Uji t dilakukan untuk menguji apakah diterima atau ditolaknya hipotesis berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian. Dari hasil uji t diperoleh hasil akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa nilai dari sig two-sided $0,001 < 0,05$ dan t-hitung $5,000 > t\text{-tabel } 1,894$, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* Tri Angle terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMP HKBP Sei Mati Medan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan Tri Angle dalam meningkatkan akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan terhadap 12 siswa, dapat dilihat adanya peningkatan skor setelah diberi perlakuan latihan.

Hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 8,83 sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 10,50. Peningkatan ini menggambarkan adanya perbaikan dalam kemampuan akurasi *passing* siswa setelah diberi perlakuan latihan *passing* Tri Angle. Berdasarkan hasil uji t pada data hasil pre test dan post test data yang dihasilkan yaitu dari hasil uji t di atas berdasarkan data yang diperoleh pada hasil akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa nilai dari sig two-sided $0,001 < 0,05$ dan t- hitung $5,000 > t\text{-tabel } 1,894$, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* Tri Angle terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025 dan berdasarkan hasil ini maka H_a dapat diterima dan H_o ditolak.

Dari hasil analisis deskriptif data, dapat disimpulkan bahwa pre test dan post test memiliki sampel 12 siswa, dengan range atau rentang nilai pre test sebesar 10, dengan nilai maksimum 13 dan nilai minimum 3, mean atau nilai rata – rata pre test 8,83, dan standar deviasi sebesar 3,243. Sedangkan range atau rentang nilai post test sebesar 8, dengan nilai maksimum 14 dan nilai minimum 6, mean atau nilai rata – rata post test 10,50, dan standar deviasi sebesar 2,541.

Uji normalitas data dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk dikarenakan sampel dibawah 50, diperoleh data akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025 nilai pre test sig sebesar $0,147 > 0,05$ dan nilai post test sig sebesar $0,465 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

Dari hasil uji homogenitas data, diperoleh nilai sig sebesar $0,304 > 0,05$, sehingga data dari hasil akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025 dapat dikatakan homogen.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui pemberian latihan variasi Tri Angle terhadap 12 siswa ekstrakurikuler futsal SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat peningkatan kemampuan akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam setelah diberikan perlakuan latihan *passing* Tri Angle, yang ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata dari pre-test sebesar 8,83 menjadi 10,50 pada post-test. Kenaikan nilai rata rata yang dimana pada nilai pre test nilai rata rata hasil *passing* 8,83 dan naik menjadi 10,50, terdapat perubahan hasil akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP KBP Sei Mati Medan Tahun 2025 setelah diberikan perlakuan variasi latihan *passing* Tri Angle. Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu lapangan yang kurang mendukung, alat penelitian yang terbatas seperti bola hanya ada 1 buah, tidak adanya bangku swedia yang digantikan dengan dinding tembok menjadi alat tes *passing*, serta faktor eksternal seperti kelelahan, dan motivasi yang belum dikontrol sepenuhnya. Hasil ini mendukung teori bahwa variasi dalam latihan dapat meningkatkan keterampilan motorik secara lebih efektif karena mengurangi kejenuhan dan meningkatkan konsentrasi. Latihan Tri Angle memberikan bentuk latihan yang sistematis dan menyenangkan, serta sesuai dengan hasil penelitian terdahulu oleh Sely Majid dan Muh. Zaenal (2021). Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai dari sig two-sided $0,001 < 0,05$ dan t hitung $5,000 > t\text{-tabel } 1,894$, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* Tri Angle terhadap *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMP HKBP Sei Mati Medan Tahun 2025 dan hasil dari uji t ini H_a dapat diterima dan H_o ditolak.

Daftar Pustaka

- A. Mielke, Danny. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya. Akhmad, Imran. (2013). Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Unimed Press.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fenanlampir, A dan Faruq M. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.



- Hermans, V. (2011). Futsal: Technique Tactics Training. Uk: Meyer & Meyer Verlag Indrawan, A. D. (2021). Model Latihan Shooting Futsal Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Koger, Robert. (2007). Latihan Dasar Andalan Sepakbola Remaja. Klaten: PT. Saka Mitra Kopetensi.
- Kusnadi, Nanang, Herdi Hartadji (2015). Ilmu Kepelatihan Lanjutan. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Lhaksana, J. (2012). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lubis, Johansyah (2013). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Maryani, E dan Husdarta, J.S. (2010). Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan". Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Majid, S., & 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).
- Nurhasan dan Hasanuddin-Cholil, D (2007). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI
- Pratama, A. P., Alsaudi, A. T., & Iqbal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III (pp. 63-69).
- Rojabi, F. A., Yuda, A. K., & Nugroho, S. (2024). Upaya meningkatkan keterampilan *passing* permainan futsal menggunakan latihan drill pada peserta ekstrakurikuler SMK Texmaco Purwasari. Jurnal Porkes, 7(2), 873- 883.
- Sembiring, L. T. A., & Sumantri, A. (2022). Analisis Keterampilan *Passing* Permainan Futsal Di Club Negaraw FC Bengkulu Selatan. Educative Sportive, 3(1), 53-57.
- Sinulingga, Sukaria. (2015). Metode Penelitian. Medan: USU Press. Sudjana. (2005). Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. PT Alfabeta. Bandung.
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal. Journal of Physical and Outdoor Education, 2(1), 109-116.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung. Tangkudung, J. (2006). Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya
- Tenang, J. (2008). Mahir Bermain Futsal. Bandung: Alfabeta.
- Toharudin, Uus. (2011). Membangun Literasi Sains Peserta Didik. Bandung: Humaniora.
- Zola. (2013). Definisi Keterampilan Teknik Dasar Futsal. Bandung: Alfabeta

