



IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN PASSING DALAM PERMAINAN FUTSAL BAGI SISWA EKSTRAKURIKULER DI SDK NARU

Simon Dappa Ngara¹, Robertus Lili Bile²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti
E-Mail: simondappan@gmail.com, robertuslilibile16@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler di SDK Naru melalui implementasi program latihan passing. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan 28 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan tes kemampuan *passing*. Prosedur penelitian ini terdiri dari 3 tahap yang terdiri dari 1) perencanaan, pelaksanaan dan 3) evaluasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan program latihan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan ekstrakurikuler olahraga. Program implementasi latihan yang terstruktur, dengan kombinasi sosialisasi dan praktik langsung, dapat menjadi model untuk kegiatan serupa di sekolah dasar lainnya. Selain itu, evaluasi yang dilakukan secara berkala penting untuk memastikan bahwa program terus berkembang dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kata kunci: passing, futsal, program latihan, siswa ekstrakurikuler.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang memerlukan usaha jasmani dan rohani untuk melatih tubuh manusia baik jasmani maupun rohani. Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani maupun rohani. Kebanyakan orang biasanya hanya mengartikan olahraga berupa kegiatan yang disengaja dilakukan untuk bisa melakukan atau menjaga kesehatan tubuh (Syukur dkk., 2022). Olahraga saat ini telah berkembang dengan pesat, kebutuhan akan fisik, psikis, mental dan sosial dapat terpenuhi melalui kegiatan olahraga (Setiawan dkk., 2021). Hal ini merujuk pada suatu pertandingan olahraga yang menyajikan tontonan yang menarik sehingga banyak diminati masyarakat. Selanjutnya, adanya olahraga memberikan dampak dalam membantu perkembangan klub, sekolah olahraga, pusat kebugaran, dan perkumpulan olahraga kesehatan dan rekreasi.

Futsal merupakan salah satu olah raga yang digemari masyarakat di seluruh dunia (Setiawan dkk., 2025). Futsal merupakan cabang olahraga bola kecil yang banyak diminati oleh siswa di berbagai tingkatan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, jiwa sportif, serta kerja sama antar siswa. Futsal saat ini telah menjadi olahraga kegemaran masyarakat di seluruh dunia dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Futsal memiliki keistimewaan tersendiri, gerakan berpindah secara cepat dengan berlari setiap waktu dan ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepak bola merupakan ciri khas dari olahraga ini (Sinatriyo dkk., 2020). Tujuan dari permainan futsal adalah untuk menciptakan peluang dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Dalam hal ini, ada berbagai aspek sebagai penunjang keberhasilan bermain futsal seperti aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Tirtayasa dkk., 2020).

Teknik merupakan bagian yang integral dalam olahraga futsal. Pada futsal, teknik terdiri dari passing, controlling, dribbling, dan shooting (Festiawan, 2020), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser dkk., 2017). Passing adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan, karena futsal merupakan permainan saling umpan sesama rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan sebuah peluang gol (Mashud dkk., 2019). Berdasarkan hal tersebut agar passing futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan passing futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan. Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan dalam passing futsal perlu adanya latihan yang baik dan efisien. Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan (Syarifudin dkk., 2020).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, terdapat beberapa permasalahan pada kemampuan teknis siswa ekstrakurikuler futsal SDK Naru, khususnya dalam hal teknik passing. Passing adalah salah satu dasar teknik utama dalam futsal yang berperan penting untuk mengontrol aliran permainan, membangun serangan, dan menghindari lawan. Tanpa kemampuan passing yang baik, kesempatan untuk mencetak gol dan menguasai permainan akan sangat terbatas. Beberapa indikasi masalah yang teridentifikasi antara lain: siswa sering melakukan kesalahan dalam akurasi passing, kurang mampu menyesuaikan kekuatan dan arah bola sesuai kondisi permainan, serta masih terbatasnya pemahaman tentang strategi passing dalam situasi berbeda. Selain itu, program latihan yang saat ini berjalan belum memiliki struktur yang terarah khusus untuk meningkatkan kemampuan passing. Banyak latihan yang lebih fokus pada aspek fisik atau teknik mencetak gol, sehingga

pengembangan kemampuan passing tidak mendapatkan perhatian yang optimal. Kondisi ini berdampak pada kinerja tim saat berpartisipasi dalam kompetisi antar sekolah, di mana tim sering mengalami kesulitan dalam membangun serangan yang efektif.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian yang mendalam tentang implementasi program latihan passing yang tepat bagi siswa ekstrakurikuler futsal SDK Naru. Implementasi program latihan yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik siswa usia dasar diharapkan dapat meningkatkan kemampuan passing mereka, sekaligus meningkatkan kualitas permainan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi implementasi program latihan passing guna mengatasi permasalahan yang ada dan mendukung perkembangan ekstrakurikuler futsal di SDK Naru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dalam kolaborasi antara SDK Naru sebagai mitra dan mahasiswa PLP II Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti. Kegiatan melibatkan ekstrakurikuler futsal yang memiliki 28 siswa kelas VI, serta guru olahraga sebagai koordinator. Metode sosialisasi dan praktik langsung diterapkan untuk implementasi program latihan passing futsal pada siswa eksrakurikuler fitsal di SDK Naru.

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan berdasarkan tahapan-tahapan yang direncanakan antara lain sebagai berikut.

1) Tahap Persiapan Implementasi

Pada tahap persiapan implementasi dilakukan koordinasi intensif dengan guru olahraga SDK Naru untuk menyusun jadwal, menentukan materi latihan, dan menyiapkan sarana prasarana yang tersedia. Selanjutnya membuat rencana kegiatan yang mencakup materi sosialisasi tentang pentingnya teknik passing dalam futsal serta modul praktik yang disesuaikan dengan kemampuan awal siswa dan melakukan persiapan alat bantu latihan seperti visualisasi teknik passing futsal. Tahap persiapan implementasi dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Tahap perencanaan

2) Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu sesi untuk menjelaskan konsep dasar passing, jenis-jenis teknik passing (*passing menggunakan kaki bagian dalam, passing menggunakan kaki bagian luar*), serta peran passing dalam permainan futsal. Siswa menunjukkan minat yang tinggi dengan banyak mengajukan pertanyaan terkait teknik yang akan dipelajari. Tahap praktik langsung. Dilaksanakan selama 8 minggu setiap hari Senin (masing-masing sesi latihan berdurasi 70 menit). Setiap sesi dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan demonstrasi teknik passing futsal oleh mahasiswa PLP II dan guru olahraga, latihan berulang secara individu dan kelompok, serta permainan kecil untuk mengaplikasikan teknik latihan passing yang dipelajari. Selama praktik, siswa mampu mengikuti instruksi dengan baik. Siswa yang memiliki pengalaman bermain lebih lama dapat membantu teman sekelas yang masih baru, sehingga terbentuk kerjasama yang baik. Tahap pelaksanaan program latihan passing dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler di SDK Naru dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan

3) Tahap Evaluasi

Berdasarkan kegiatan latihan yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa menyatakan merasa lebih percaya diri dalam melakukan passing dan mampu memahami kapan harus menggunakan jenis passing tertentu. Beberapa siswa menginginkan variasi latihan yang lebih banyak dan penambahan jumlah bola untuk latihan. Program latihan dinilai efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar passing siswa. Guru olahraga mengusulkan agar program dapat dilanjutkan dengan materi yang lebih kompleks dan diintegrasikan dengan teknik lain seperti dribbling dan shooting. Kegiatan implementasi program latihan ini berjalan lancar meskipun terdapat kendala kecil terkait jadwal penggunaan lapangan dan

keterbatasan sarana. Selain itu, peneliti juga mendapatkan pengalaman berharga dalam menyusun dan melaksanakan program latihan bagi anak usia sekolah dasar. Adapun kegiatan evaluasi dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3. Kegiatan evaluasi implementasi program latihan

PEMBAHASAN

Tahap persiapan yang dilakukan dengan koordinasi bersama pihak sekolah menjadi dasar keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Kolaborasi antara mahasiswa PLP II dan guru olahraga memastikan bahwa program latihan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa di SDK Naru. Metode sosialisasi yang diikuti dengan praktik langsung terbukti efektif, karena siswa dapat memahami konsep secara teoritis sebelum menerapkannya secara praktis baik menggunakan metode latihan aktif maupun pasif. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran olahraga bahwa pemahaman konsep dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan teknik gerak. Hasil penelitian ini mendukung peneitian terdahulu (Nopiyanto dkk., 2020) bahwa metode latihan passing aktif memberikan pengaruh yang lebih baik dari metode latihan passing pasif. Hal ini dikarenakan oleh karakteristik bentuk pola latihan yang berbeda, dengan pola latihan aktif maka siswa mampu belajar dan memahami peranan penting bergerak dalam menunjang keberhasilan bermain futsal, selain itu kemampuan berpikir secara cepat akan menjadi lebih baik. Metode sosialisasi memberikan landasan pengetahuan bagi siswa tentang pentingnya passing dalam permainan futsal, sehingga siswa memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengikuti latihan. Praktek langsung memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan secara langsung dengan umpan balik yang diberikan segera oleh mahasiswa PLP II dan guru olahraga. Kerjasama antar siswa selama latihan juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan serta pembentukan sikap saling membantu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnaini (2024) bahwa kerjasama tim merupakan aspek fundamental dalam olahraga beregu yang menuntut koordinasi, komunikasi, dan strategi kolektif untuk mencapai tujuan kemenangan.

Kendala terkait jadwal dan sarana dapat diatasi dengan menyusun jadwal latihan yang lebih terstruktur bersama pihak sekolah dan melakukan kerja sama dengan komite sekolah untuk meningkatkan jumlah sarana prasarana. Perbedaan kemampuan siswa dapat diatasi dengan pembagian kelompok kecil berdasarkan kemampuan, sehingga setiap siswa dapat mendapatkan perhatian yang cukup dan kemajuan yang optimal. Selain itu, mahasiswa PLP II dapat menyusun modul latihan yang lebih fleksibel untuk mengakomodasi berbagai tingkat kemampuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan program latihan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan ekstrakurikuler olahraga. Program implementasi latihan yang terstruktur, dengan kombinasi sosialisasi dan praktik langsung, dapat menjadi model untuk kegiatan serupa di sekolah dasar lainnya. Selain itu, evaluasi yang dilakukan secara berkala penting untuk memastikan bahwa program terus berkembang dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

KESIMPULAN

Program latihan passing yang diimplementasikan telah memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan teknis siswa ekstrakurikuler futsal SDK Naru, terutama dalam hal akurasi, kecepatan, dan variasi jenis passing yang digunakan saat bermain. Siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi dan kerja sama tim selama latihan dan pertandingan, yang menjadi dampak tidak langsung dari fokus pada teknik passing. Namun, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan, antara lain keterbatasan jadwal latihan yang bersinggungan dengan aktivitas akademik, jumlah alat pelatihan yang belum memadai, serta pemahaman siswa yang berbeda-beda terkait konsep taktis yang menyertai teknik passing. Secara keseluruhan, program ini telah mencapai tujuan dasar untuk meningkatkan kemampuan dasar siswa dalam permainan futsal, meskipun masih terdapat ruang untuk penyempurnaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Syarifudin, M.B., Sulistyorini., & Supriatna. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 59-64.
- Setiawan, W.A., Festiawan, R., Feza, F.N., Kusuma, I.J., Hidayat, R., Khurrohman, M.F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270-278.
- Syukur, F., Tapo, Y.B.O., & Bile, R.L. (2022). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(3), 141-153.
- Setiawan, A., Yusnadi, Armansyah, W. (2025). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler UPT SPF SDI Unggulan Puri Tamansari. *Global Journal Sport*, 3(1). <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Journal Education, Recreation, Sport*, 9(3), of Physical Health and 173–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v9i3.41145>

- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Sepakbola. *Ekstrakurikuler Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Zulkarnaini. (2025). Penyuluhan Kerjasama Tim sebagai Kunci Meraih Kemenangan pada Tim Futsal SMK Hang Tuah 1 Jakarta. *Aspirasi : Publikasi Hasil Pengabdian dan Kegiatan Masyarakat*, 3 (5), 232-240. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v3i5.2291>