

Pengaruh Latihan *Tactical Attacking Options For Three Players* terhadap Menyerang Tim Futsal Putra UNJ

Yosia Melvin Rolandino^{1*}, Andri Irawan², Abdul Gani³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email: melvin.yosia@gmail.com¹, andri.irawan@unj.ac.id², abdulgani@unj.ac.id³

Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220
Korespondensi penulis: melvin.yosia@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the effect of tactical training on attacking options for three players on the men's futsal team at UNJ. The research method used in this study is a quasi-experimental research design employing a one-group pretest and posttest design. Data collection was conducted at the Achievement Sports Club Futsal FIK UNJ. The population of this study consisted of 80 active members of the Achievement Sports Club Futsal FIK UNJ. The sample selected for this study comprised 17 athletes using proportional sampling technique. The research instrument used in this study employed assessment criteria. Data processing techniques included descriptive statistical analysis and hypothesis testing, showing a calculated t-value. The calculated t-value of 5,49 exceeds the critical t-value of 2.16 at a significance level of $\alpha = 0.05$. Therefore, it can be concluded that there is a significant effect of tactical training on attacking options for three players on the men's futsal team at UNJ.*

Keywords: *Tactical Attacking Options For Three Players Training, Attacking, Futsal*

Abstrak. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *tactical attacking options for three players* terhadap menyerang futsal putra UNJ. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi-experiment* dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest*. Pengambilan data dilakukan di Klub Olahraga Prestasi Futsal FIK UNJ. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota aktif Klub Olahraga Prestasi Futsal FIK UNJ yang berjumlah 80 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 17 atlet dengan menggunakan teknik *proportional sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kriteria penilaian. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis menampilkan hasil t_{hitung} . Adapun hasil perhitungan dalam penelitian ini yaitu t_{hitung} 5,49 lebih besar dari t_{tabel} 2,16 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *tactical attacking options for three players* terhadap menyerang futsal putra UNJ.

Kata kunci: Latihan *Tactical Attacking Options For Three Players*, Menyerang, Futsal

1. LATAR BELAKANG

Pengaruh adalah suatu keadaan ada hubungan timbal balik, atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi (Afandi, 2019). Pengaruh memberikan suatu dampak dari sebab akibat yang diciptakan ketika kita melakukan sesuatu.

Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya (Sukardin et al., 2023). Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

Latihan merupakan faktor yang sangat mendasar dalam mencapai puncak penampilan pada kegiatan olahraga, khususnya olahraga prestasi (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Aktivitas latihan berkaitan dengan pencapaian sebuah prestasi yang tidak akan lepas dari banyak faktor dan satu diantaranya yakni motivasi latihan. Latihan menjadi kewajiban utama sebagai modal awal dalam prestasi. Dengan menjalani latihan dalam meningkatkan performa mendapatkan performa yang bagus latihan dengan keras dan disiplin menentukan hasil baik.

Pengertian Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Kholil Halbatullah et al., 2019).

Olahraga merupakan kebutuhan fisik yang sangat penting dan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Olahraga adalah gerakan-gerakan yang dilakukan secara khusus sesuai dengan tujuan dan arah yang beragam. Selain dapat meningkatkan kondisi baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana prestasi, salah satu cabang olahraga yang diminati yaitu futsal.

Futsal menjadi olahraga yang diminati karena masyarakat sudah tidak asing dengan permainan sepak bola yang mirip dengan futsal. Masyarakat juga bisa dengan mudah menemukan sarana dan prasarana untuk bermain futsal di lingkungan tempat tinggal mereka, seperti Gedung Olahraga (GOR), *Sport Center*, dan sebagainya. Futsal memiliki ukuran lapangan standar internasional dengan sisi panjang 38-42 meter. Jenis lantai yang digunakan juga bermacam-macam, diantaranya *vinyl*, kayu, rumput sintetis, dan *interlock*. Beberapa daerah sudah memiliki lapangan futsal berstandar internasional salah satunya adalah GOR UNJ, di Jakarta.

Jakarta merupakan provinsi yang memiliki akademi atau sekolah futsal yang terbilang cukup banyak. Hampir di seluruh wilayah Jakarta, terdapat akademi yang mampu menciptakan bibit atau bakat-bakat baru dalam dunia futsal. Beberapa kejuaraan juga bisa ditemukan di wilayah Jakarta baik antar sekolah, antar perguruan tinggi, maupun kategori umum. Perkembangan futsal juga semakin pesat dengan adanya penyelenggaraan *Pro Futsal League* di Indonesia, yang membuat pengetahuan akan futsal semakin meluas hingga ke beberapa daerah di setiap provinsi. Mulai dari usia dini hingga para pekerja menyukai futsal sebagai hiburan mereka. Tak heran futsal memiliki daya tarik tersendiri di setiap daerah masing-masing.

Futsal adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 10 orang yang terdiri dari 5 pemain dari masing-masing tim yang bertanding, dengan 9 pemain sebagai cadangan. Bola yang digunakan berukuran lebih kecil dan lebih berat dari sepak bola. Futsal dimainkan menggunakan seluruh bagian tubuh dengan kaki sebagai bagian yang paling dominan dan tidak diperbolehkan menggunakan tangan kecuali posisi penjaga gawang.

Penelitian ini diangkat dari permasalahan taktikal yang dialami tim futsal putra UNJ dalam *event* Invitasi Mahasiswa 2024. Masih banyak persoalan mengenai cara bermain menggunakan taktikal dengan baik atau berhasil untuk bisa menciptakan sebuah peluang mencetak gol. Beberapa taktikal yang digunakan masih belum efektif digunakan oleh tim futsal putra UNJ. Maka dari itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh latihan taktikal yang akan dipergunakan terhadap menyerang tim futsal putra UNJ menuju *event* mendatang.

Futsal mengedepankan teknik dan taktik dalam permainannya. Gabungan dari dua aspek tersebut akan membuat sebuah permainan futsal bisa berjalan baik. Setiap pemain yang memiliki teknik baik dan pemahaman taktik yang bagus akan mendukung penuh berjalannya sebuah permainan futsal. Ada beberapa macam teknik yang biasa diketahui oleh masyarakat tentang bermain futsal, yaitu *passing, dribbling, control, heading, dan shooting*. Terlepas dari beberapa yang disebutkan, masih ada beberapa teknik yang harus dikuasai dan dipelajari sebagai pemain futsal, yaitu *shielding*. Beberapa teknik tersebut harus bisa dikuasai oleh para pemain untuk dapat menunjang atlet tersebut dalam memainkan permainan futsal.

Tidak hanya teknik, melainkan taktik dalam futsal merujuk pada skema atau rencana yang melibatkan peran individu atau kelompok, baik dalam menyerang maupun bertahan, dengan tujuan meraih kemenangan dan meningkatkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi pemain untuk mengatasi tantangan dalam pertandingan dengan cara yang efektif dan efisien. Taktik juga menjadi peran penting dalam permainan futsal. Setiap tim memiliki strategi atau taktik yang dirancang untuk bisa melakukan pergerakan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Salah satunya adalah *tactical options*. Dalam perencanaan permainan futsal, konsep "*tactical options*" muncul sebagai serangkaian tindakan yang dirancang untuk menembus pertahanan lawan dengan beragam strategi.

Umumnya, pendekatan taktik dimulai dari *tactical* individu sebelum beralih ke *tactical options*. Berbagai macam *tactical options* yang penting bagi pemain futsal, seperti *One-two, Overlap, Back-door, Parallel move, Diagonal move, Pass to pivot, Blocking, Dragging, dan Same line*, perlu dipahami dengan baik. Untuk mendukung penerapan strategi dan taktik tersebut, kemahiran dalam mengoper bola menjadi kunci, karena dalam bermain futsal, penguasaan gerakan dasar dengan teknik yang efektif dan efisien diperlukan untuk mencapai

hasil yang optimal. Jika diperkecil lagi, terdapat 2 bagian dalam *tactical options*, yaitu *tactical options* 2 orang dan *tactical options* 3 orang. *Tactical options for three players* merujuk pada penerapan strategi atau taktik yang dipergunakan oleh 3 orang di dalamnya. Kesenambungan 3 orang tersebut dalam melaksanakan *tactical options for three players* sangat dibutuhkan. Pemain dituntut untuk selalu terlibat dalam setiap pergerakan yang dilakukan rekan setim maupun sebaliknya.

Setiap pemain harus bisa menerapkan taktik yang telah diinstruksikan oleh pelatih ke dalam lapangan pertandingan dengan disokong teknik yang dimiliki setiap pemainnya. Setiap taktik yang berhasil akan mempermudah tim tersebut untuk meraih peluang dan mencetak gol. Setiap tim harus bermain secara kompak untuk bisa menerapkan taktik yang telah diberikan. Aspek inti dalam permainan futsal adalah mencapai kemenangan dalam pertandingan tersebut. Proses untuk meraih kemenangan ini melibatkan serangan yang dapat dimulai dari serangan balik yang cepat, antisipasi, dan membangun serangan dari belakang, yang dikenal sebagai *build up*. Sayangnya, pentingnya *build up* sering terabaikan dalam pelatihan atau pembelajaran. *Build up* yang dimaksud adalah proses membangun serangan dari belakang pertahanan sendiri tanpa terburu-buru dalam menyerang pertahanan lawan, terutama ketika pertahanan lawan berada dalam kondisi seimbang.

Dalam prakteknya, fase serangan dalam futsal terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu membangun serangan (*Build up*) dan menyelesaikan serangan (*Finishing*). Membangun serangan bertujuan untuk menciptakan peluang gol, sedangkan menyelesaikan serangan merupakan kelanjutan dari proses membangun serangan yang bertujuan untuk memanfaatkan peluang tersebut dan mengubahnya menjadi gol. Proses membangun serangan dimulai dari kiper dan melibatkan berbagai area lapangan, seperti area belakang (*Build Up Area*), tengah (*Open Play Area*), hingga area depan (*Finishing Area*).

Kemampuan pemain dalam mengerti dan menerapkan setiap taktik dengan baik dapat menjadi penunjang sebuah tim mencetak gol dan meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan. Pada penelitian ini, penulis akan membahas “Pengaruh Latihan *Tactical Attacking Options For Three Players* Terhadap Menyerang Futsal Putra UNJ”

2. KAJIAN TEORITIS

Futsal

Futsal adalah permainan tim kolaboratif/adversarial di mana para pemain dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berubah dan dinamis; di mana mereka memiliki waktu dan ruang yang terbatas untuk mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang akan memberikan solusi bagi tim mereka. Futsal membutuhkan keterlibatan motorik tingkat tinggi

dan latihan yang intens, dengan aspek taktis (dalam hal persepsi dan pengambilan keputusan) yang sangat penting untuk efektivitas setiap elemen permainan. (Lupescu, 2017). Ada beberapa macam teknik dalam bermain futsal yang harus dikuasai para pemain, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*control*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*) dan menjaga bola (*shielding the ball*) (Irawan, 2021).

Menyerang

Menyerang adalah elemen individu atau kelompok yang dijalankan oleh para pemain tim ketika menguasai bola, berusaha mengatasi lawan dan mencapai tujuan serangan. Dengan kata lain, ini adalah tindakan yang dilakukan dalam berbagai fase serangan (Lupescu, 2017). Dalam proses membangun serangan yaitu memulai serangan atau membangun serangan dimulai dari penjaga gawang dan melewati berbagai lini yaitu lini belakang (*build up area*), tengah (*open play area*) hingga depan (*finishing area*). Membangun serangan (*build up*) merupakan fase yang pasti terjadi pada momen menyerang. Apapun taktiknya, tim pasti akan melakukan *build up*. Ada *build up* yang dilakukan secara konstruktif dari area ke area. Ada juga *build up* yang dilakukan secara *direct*. Itu merupakan pilihan subjektif tentang cara melakukan *build up*. Pastinya, tim harus bangun serangan (*build up*) jika ingin mencetak gol. Tujuan dari bangun serangan adalah untuk memprogresi bola ke depan dan menciptakan peluang mencetak gol.

Tactical Options

Latihan adalah proses sistematis dan terprogram yang dilakukan berulang kali dengan beban bertahap untuk tujuan tertentu seperti peningkatan kelincahan, kecepatan dan daya tahan kardiovaskular (Fauzi et al., 2020). Taktik kelompok atau juga dikenal sebagai *tactical options*, merujuk pada strategi yang diterapkan oleh sejumlah dua hingga empat pemain dalam situasi bertahan dan menyerang dengan maksud mencapai kemenangan secara adil dalam sebuah pertandingan. *Tactical options* adalah suatu sistem dimana pemain memulai permainan kombinasi, mereka bergerak melalui *tactical* individu dan lanjut ke *tactical options* secara keseluruhan. Dalam permainan futsal, *tactical options* tidak hanya dilakukan oleh beberapa pemain saja, tetapi semua pemain harus bisa memahami *tactical options* yang telah dilatih dalam sesi latihan. *Tactical options* juga merupakan koordinasi yang terjadi (dalam segi motorik dan kognitif) antara dua atau tiga pemain dari tim yang sama, yang bertujuan untuk mencapai tujuan bersama. Konsep taktik adalah tindakan teknik-taktis yang dilakukan oleh atlet baik secara individu maupun dalam kelompok untuk mengatasi situasi atau masalah yang timbul dalam permainan.

Tactical options diterapkan oleh tim dalam menanggapi berbagai situasi dalam permainan, termasuk mengambil langkah-langkah untuk mengatur tempo permainan, menghadapi lawan dengan mengundang mereka untuk menarik mundur atau maju, dan mengubah pola permainan saat tim berada dalam posisi unggul atau tertinggal dalam skor. Dalam membangun serangan menggunakan taktik, proses dimulai dari penjaga gawang dan melibatkan pergerakan bola melalui lini pertahanan, tengah, hingga lini depan. Pendekatan ini sangat relevan dalam pengembangan pemain muda karena memberikan kesempatan yang sama pada setiap posisi pemain, yang berpotensi meningkatkan keterampilan futsal mereka. Selain itu, dengan menguasai bola, tim dapat mencegah lawan dari melakukan serangan dan mencetak gol (Perdigão, 2020).

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi konseptual dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu, diduga terdapat pengaruh latihan *tactical attacking options for three players* terhadap menyerang tim futsal putra UNJ.

3. METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *tactical attacking options for three players* terhadap menyerang futsal putra UNJ. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya (Budiwanto, 2012). Populasi dari penelitian ini adalah anggota Klub Olahraga Prestasi (KOP) UNJ yang berjumlah 80 orang. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik pengambilan *proportional sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan blangko penelitian yang berisi kolom-kolom tabel untuk setiap keberhasilan dan kegagalan *tactical attacking options for three players* terhadap menyerang pada tim futsal putra UNJ di *Trofeo KSBF 2024*. Data yang dikumpulkan dengan teknik observasi, dengan cara mengisi blangko pada blangko penelitian memberi tanda apabila berhasil maupun gagal. Dengan pengamatan yang cermat peneliti akan mengurangi tingkat kesalahan dan pengambilan data. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah dengan cara memberikan tanda “I” apabila melakukan keberhasilan atau kegagalan taktik individu menyerang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Langkah selanjutnya yang harus dilakukan setelah pengambilan data penelitian adalah menyajikan data hasil penelitian. Deskripsi data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, median, modus, distribusi frekuensi dan histogram dari masing-masing variabel. Berikut ini adalah deskripsi data dari masing – masing variabel.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest dan Posttest Tactical Attacking Options For Three Players* Tim Futsal Putra UNJ

Deskripsi Data	Tes Awal	Tes Akhir
Nilai Terendah	1	1
Nilai Tertinggi	12	19
Mean	7,43	11,21
Median	2	2
Modus	1	1
Simpangan Baku	3,16	5,17

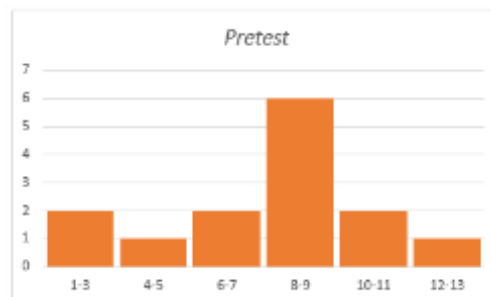
1. Hasil *Pretest Tactical Attacking Options For Three Players*

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor *pretest tactical attacking options for three players* adalah 11 dengan nilai terendah adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 12. Untuk nilai rata-rata sebesar 7.43. Pada nilai simpangan baku sebesar 3,16, median sebesar 2 serta nilai modus sebesar 1. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka terlihat distribusi frekuensi pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest Tactical Attacking Options For Three Players* Tim Futsal Putra UNJ

No	Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	1-3	2	14,28%
2	4-5	1	7,14%
3	6-7	2	14,28%
4	8-9	6	42,85%
5	10-11	2	14,28%
6	12-13	1	7,14%
	Jumlah	14	100.0%

Selanjutnya kecenderungan distribusi frekuensi hasil *pretest tactical attacking options for three players* tim futsal putra UNJ di atas, digambarkan dalam gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pretest Tactical Attacking Options For Three Players* Tim Futsal Putra UNJ

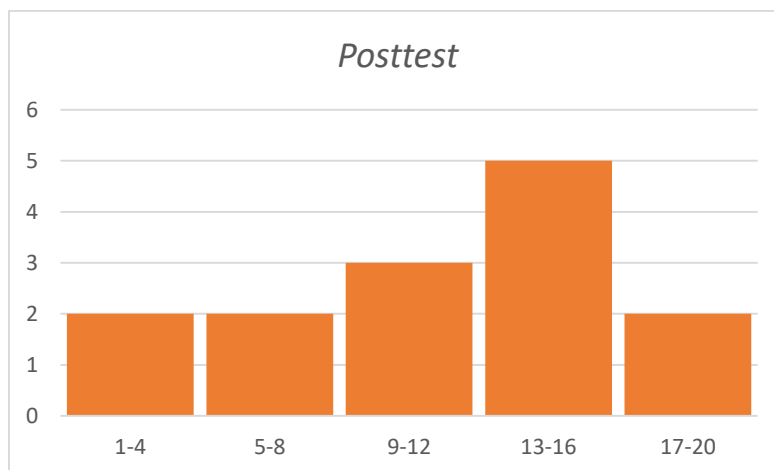
2. Hasil Posttest Tactical Attacking Options For Three Players

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor *pretest tactical attacking options for three players* adalah 18 dengan nilai terendah adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 19. Untuk nilai rata-rata sebesar 11,71. Pada nilai simpangan baku sebesar 5,17, median sebesar 2 serta nilai modus sebesar 1. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka terlihat distribusi frekuensi pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest Tactical Attacking Options For Three Players* Tim Futsal Putra UNJ

No	Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	1-4	2	14,28%
2	5-8	2	14,28%
3	9-12	3	21,42%
4	13-16	5	35,71%
5	17-20	2	14,28%
	Jumlah	14	100.0%

Selanjutnya kecenderungan distribusi frekuensi hasil *posttest tactical attacking options for three players* tim futsal putra UNJ di atas, digambarkan dalam gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil *Posttest Tactical Attacking Options For Three Players* Tim Futsal Putra UNJ

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil *pretest tactical attacking options for three players* yang telah dihitung, didapatkan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 12, rata-rata nilai 7,43, median 2, modus 1 dan simpangan baku 3,16. Kemudian didapatkan hasil perhitungan melalui interval kelas dan distribusi frekuensi beserta frekuensi relatif yang telah dihitung. Kemudian hasil *posttest tactical attacking options for three players* yang telah dihitung, didapatkan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 19, rata-rata nilai 11,21, median 2, modus 1 dan simpangan baku 5,17. Dari hasil rata-rata dan simpangan baku tersebut maka diperoleh t_{hitung} sebesar 5,49 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df = 13$ adalah 2,160. Karena t_{hitung} (5,49)

lebih besar dari nilai kritis dari tabel distribusi t_{tabel} (2.160), kita dapat menyimpulkan bahwa perbedaan antara rata-rata nilai awal dan nilai akhir adalah signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$.

Pembahasan Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan menyerang tim futsal putra UNJ setelah diberikan latihan *tactical attacking options for three players* dengan nilai $t_{hitung} = 5,49$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 2,16$ dengan taraf signifikansi 0,05. Hal ini sesuai dengan kerangka berpikir dan teori hipotesis serta hipotesis penelitian yang menduga bahwa terdapat pengaruh latihan *tactical attacking options for three players* terhadap menyerang tim futsal putra UNJ. Hal ini juga membuktikan bahwa latihan *tactical attacking options for three players* penting dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menyerang tim futsal putra UNJ.

Tactical options dalam permainan futsal adalah permainan kombinasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih baik dalam menyerang maupun bertahan. Menyerang adalah elemen individu atau kelompok yang dilakukan oleh pemain tim dalam menguasai bola, cara mengatasi lawan dengan tujuan mencapai serangan. *Tactical attacking options* merupakan permainan kombinasi serangan yang dilakukan dua orang atau lebih dalam menguasai bola, menciptakan peluang dengan variasi serangan taktikal yang dilakukan. Latihan *tactical attacking options for three players* penting dilakukan untuk bisa meningkatkan kemampuan menyerang para pemain futsal. Taktik terdiri dari tindakan individu, kelompok kecil dan tim dilakukan oleh pemain dalam sebuah tim secara terkoordinasi dan terorganisir, memanfaatkan secara rasional sumber daya yang mereka miliki. Pada saat yang sama, mereka perlu mempertimbangkan peran dan sifat dari oposisi, termasuk segala kekurangan atau kesalahan tim tersebut, dan setiap tim harus berusaha untuk menciptakan solusi praktis dan efisien terhadap permasalahan yang ditemukan dalam permainan, baik dalam bertahan maupun menyerang, dengan tujuan untuk mencegah dan mengatasi lawan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil data *pretest* tim futsal putra UNJ melakukan *tactical attacking options for three players* sebanyak 104 kali kejadian dan hasil data *posttest* sebanyak 157 kejadian. Dari data *pretest* dan *posttest* tersebut menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat peningkatan kemampuan menyerang setelah diberikan latihan *tactical attacking options for three players*. Dari hasil *pretest*, diperoleh rata-rata nilai sebesar 7,43 dan simpangan baku sebesar 3,16. Kemudian dari hasil *posttest*, diperoleh rata-rata nilai sebesar 11,21 dan simpangan baku sebesar 5,17. Dari hasil data tersebut maka diperoleh t_{hitung} sebesar 5,37

sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 13$ adalah 2,16. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (5,49) > t_{tabel} (2,16)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa latihan *tactical attacking options for three players* berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan menyerang tim futsal putra UNJ.

DAFTAR REFERENSI

- Afandi, Y. (2019). Gereja dan pengaruh teknologi informasi “digital ecclesiology.” *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 1(2), 270–283. <https://doi.org/10.34081/270033>
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga. *Metodologi Latihan Olahraga*, 5(1), 169.
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh latihan HIIT dan SAQ terhadap kelincahan dan kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 146. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- Halbatullah, I. K., Budaya Astra, I., & Suwiwa. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*, 17(2), 1–14. <https://doi.org/10.1234/jika.v17i2.1234>
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat motivasi latihan UKM panahan Teknokrat selama pandemi COVID-19. *Journal of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>
- Irawan, A. (2021). *Indonesia futsal coaching manual* (pp. 1–150).
- Lupescu, I. (2017). *UEFA futsal coaching manual*. UEFA.
- Perdigão, R. (2020). *Construção do jogo ofensivo*. 48.
- Sukardin, S., Dharmayanda, H. R., & Hidayati, S. W. (2023). Pengaruh aplikasi e-LAPOR terhadap kinerja aparatur sipil negara Kota Bima (Studi kasus Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kota Bima). *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 7(1), 346–355. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4510>