



PENGARUH LATIHAN PASSING DIAMOND DAN PASSING TRIANGLE TERHADAP KETERAMPILAN PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SSB PSP BANGKO

M Aulia Dafitra¹, Wilda Welis², Hadi Pery Fajri³, Ridho Bahtra⁴,

¹ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coessponding Author. Email: jrdavidtra@gmail.com

*Email Author: jrdavidtra@gmail.com, wildawelis70@gmail.com,
hadiperyfajri@fik.unp.ac.id, ridhobahtra@fik.unp.ac.id

Received: Januari 2022, Revised: Februari 2022, Accepted: Maret 2022

Abstract

The problem of this research is the lack of passing accuracy in players and the monotonous variety of exercises that result in PSP Bangko SSB players getting bored. The purpose of this study is to find out the extent of the effectiveness of diamond passing and passing triangle exercises in SSB PSP Bangko. This type of research is pseudo-experimental research. This research was conducted on March 22 - June 7, 2021, conducted in the field of Koni Masurai Bangko Merangin Regency. The population of PSP BANGKO SSB players consists of 85 players. As for the way in determining samples, researchers use purposive sampling methods. The samples in this study were as many as 20 players. Based on the analysis of data in this study using t-test. The results of data processing in this study are thitung on passing diamond skills (8.6) > ttabel (2,262) and thitung on passing triangle skills (9) > ttabel (2,262) after being treated. Means There is a significant influence form of diamond passing and passing triangle training terhadap passing skills SSB PSP BANGKO football players.

Keywords: passing diamond, passing triangle, passing.

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah kurangnya akurasi passing pada pemain dan Variasi latihan yang monoton yang mengakibatkan pemain SSB PSP Bangko bosan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana efektif nya latihan passing diamond dan passing triangle di SSB PSP Bangko. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 maret–7 juni 2021, dilaksanakan di lapangan Koni Masurai Bangko Kabupaten Merangin. Populasi pada pemain SSB PSP BANGKO ini terdiri dari 85 pemain. Adapun cara dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan cara purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 pemain. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah thitung pada keterampilan passing diamond (8,6) > ttabel (2,262) dan thitung pada keterampilan passing triangle (9) > ttabel (2,262) setelah di berikan perlakuan. Berarti Adanya terdapat pengaruh yang signifikan bentuk ltihan passiing diiamond dn passiing triiangle terhdap keterampilan passiing pemainin spakbola SSB PSP BANGKO.

Kata kunci: Passing diamond, passing triangle, passing.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik secara pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam undang-undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan di gemari oleh semua kelompok umur hampir di seluruh dunia. Bagaimana gegap gempitanya dunia menyambut event pertandingan sepakbola seperti Piala Dunia, Piala Eropa, Perebutan Piala Champions, dan lain sebagainya. Ratusan juta pasang mata “tidak berkedip” di depan televisi ketika menyaksikan suatu pertandingan sepakbola yang penting. Olahraga menurut para pakar adalah suatu aktivitas yang dapat menyehatkan diri dari dalam maupun luar tubuh atau yang biasa disebut sehat jasmani dan rohani.

Dalam permainan sepakbola tentunya teknik-teknik dasar telah dikuasai dengan baik seperti passing, control, dribbling, heading dan shooting. Dari teknik-teknik tersebut passing yang paling dominan digunakan untuk menciptakan peluang goal ke gawang lawan. Mielke (2007), menyatakan bahwa kebanyakan passing dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan control bola yang lebih baik.

Passing adalah teknik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan passing kekompakan tim bisa terjalin. Dengan passing yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Luxbacher, 2004: 2).

Menurut Luxbucher (2011:15) Latihan ketetapan passing yang dilakukan tanpa adanya variasi latihan akan menimbulkan rasa jenuh bagi pemain waktu pelaksanaan. Latihan mengumpan berlian dapat meningkatkan ketepatan mengumpan apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya, passing yang akurat akan mudah di kontrol oleh teman tim saat bermain dan tidak mudah direbut oleh lawan, Latihan passing diamond juga berpengaruh terhadap kemampuan control pemain, karena setiap pemain akan menerima passing dari temannya dan pemain akan



melakukan kontrol bola yang diarahkan kepada temannya yang akan menerima bola selanjutnya, sebelum menerima bola pemain harus melakukan gerakan tanpa bola untuk mengelabui lawan yang akan melakukan penjagaan kepada kita supaya kita mudah melakukan control dan menjauhkan bola dari lawan. Menurut Gifford (2003:20) passing yang akurat adalah passing yang dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya direbut oleh pihak lawan. Operan juga harus dilakukan dengan tepat dan baik sehingga dapat memudahkan penerimanya.

Latihan mengumpan piramid kurang lebih sama dengan latihan mengumpan diamond, yang membedakan latihan ini yaitu memiliki bentuk piramid dengan jarak antar posisi yang beda. Pada model latihan ini memiliki bentuk area mengumpan yang beragam yaitu : short passing mempunyai sudut yang berbeda dengan jarak 5 – 15. Latihan yang tepat untuk melatih passing adalah latihan passing triangle dan latihan passing sambil bergerak yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi passing pada pemain. Latihan passing piramid yaitu suatu bentuk latihan mengumpan berbentuk segitiga dengan 3 orang pemain melakukan passing tidak merubah posisi, latihan ini dapat membantu dalam permainan dalam pertahanan lawan yang ketat dan bisa mempermainankan dengan melakukan passing dengan arah yang berbeda (Irawan, 2009).

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan dengan metode latihan mengumpan berlian dan mengumpan piramid terhadap keterampilan mengumpan anak SSB PSP BANGKO. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “two Group Pretest and Posttest Design”. Tempat penelitian ini di lapangan Koni Masurai Bangko Kabupaten Merangin. Populasi pada pemain SSB PSP BANGKO ini terdiri dari 85 pemain. Adapun cara dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan cara purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 pemain, Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan membandingkan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2. Uji normalitas yang digunakan dengan statistik uji liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak atau diterima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Kaidah homogenitas jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel sesuai dengan taraf signifikan yang dipilih.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data

Data penelitian ini berupa data test keterampilan akurasi passing pada SSB PSP BANGKO. Data yang diambil sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan.



a. Hasil Pre Test Pada Keterampilan Passing Diamond

Tabel 1. skor dalam melakukan tes passing diamond

No	Interval <i>passing</i>	Kategori	Frekuensi	Persen %
1	<5	Kurang	3	30 %
2	5 – 7	Sedang	7	70 %
3	8 – 10	Baik	-	-
Jumlah			10	100 %

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal skor maksimal dalam melakukan passing diamond dengan percobaan 10 kali dengan skor 7, skor minimal 3 dengan rata-rata 5,40 dan standar deviasi 1,356466. Dari 10 pemain sebagai sampel, diperoleh 3 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori kurang (30%), 7 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori sedang (70%).

b. Hasil Post Test pada keterampilan Passing Diamond

Tabel 2. Skor dalam melakukan tes Passing Diamond

No	Interval <i>passing</i>	Kategori	Frekuensi	Persen %
1	<5	Kurang		
2	5 – 7	Sedang	7	70 %
3	8 – 10	Baik	3	30 %
Jumlah			10	100 %

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal skor maksimal dalam melakukan passing dengan 10 percobaan mendapatkan skor maksimal 9, skor minimal 5 dengan rata-rata 6,8 dan standar deviasi 1,4. Dari 10 pemain sebagai sampel, diperoleh 7 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori sedang (70%), 3 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori baik (30%).

c. Hasil Pre Test Pada Keterampilan Passing Triangle

Tabel 3. Skor dalam melakukan Passing Triangle

No	Interval <i>passing</i>	Kategori	Frekuensi	Persen %
1	<5	Kurang	3	30 %
2	5 – 7	Sedang	7	70 %
3	8 – 10	Baik	-	
Jumlah			10	100 %

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal skor maksimal dalam melakukan passing Triangle dengan percobaan 10 kali dengan skor 7, skor minimal 4 dengan rata-rata 5,40 dan standar deviasi 1,113553. Dari 10 pemain sebagai sampel, diperoleh 3 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori kurang (30%), 7 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori sedang (70%).



d. Hasil Post Test Pada Keterampilan Passing Triangle

Tabel 4. Skor dalam melakukan Passing Triangle

No	Interval <i>passing</i>	Kategori	Frekuensi	Persen %
1	<5	Kurang		
2	5 – 7	Sedang	7	70 %
3	8 – 10	Baik	3	30 %
Jumlah			10	100 %

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal skor maksimal dalam melakukan passing dengan 10 percobaan mendapatkan skor 9, skor minimal 5 dengan rata-rata 6,9 dan standar deviasi 1,220656. Dari 10 pemain sebagai sampel, diperoleh 7 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori sedang (70%), 3 pemain mendapatkan skor akurasi passing dengan diperoleh kategori baik (30%).

2. Uji normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini diinginkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors. Uji normalitas yang digunakan dengan statistik uji liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak atau diterima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil uji normalitas liliefors dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Rangkuman hasil uji normalitas

Kelompok		Mean	Std. deviasi	Lo	Ltabel	Ket
A	Pree-test	5,4	1,356466	0,1490	0,258	Normal
	Post-test	6,8	1,4	0,21615	0,258	Nromal
B	Pree-test	5,4	1,113553	0,1490	0,258	Normal
	Post-test	6,9	1,220656	0,16735	0,258	Normal

Berdasarkan tabel rangkuman uji normalitas data diatas bahwa seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat di uji hipotesis.

3. Uji homogenitas

Pengujian homogenitas varians adalah suatu teknik analisis untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Untuk menguji homogenitas terhadap atlet dapat dilakukan dengan uji F. Kaidah homogenitas jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel sesuai dengan taraf signifikan yang dipilih. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut



Tabel 6. Uji Homogenitas

	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket.
Pretest-posttest	1,315436	5,12	H0mogen

Dari hasil tersebut dilihat tabel nilai presentil untuk distribusi F dengan hasil F_{hitung} 1,315436 < 5,12 F_{tabel} . Oleh karena itu data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis.

4. Uji hipotesis

Hipotesis yang diajukan yaitu hipotesis H_0 ditolak H_a diterima. Artinya H_0 ditolak maka tidak dapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini dan H_a diterima maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Maka penelitian ini berbunyi “adanya pengaruh pemberian latihan passing diamond dan passing triangle terhadap SSB PSP BANGKO”. Kemudian dilakukan uji t-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan terhadap keterampilan akurasi passing SSB PSP BANGKO.

Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan rangkuman pada tabel dibawah ini :

a. Pre Test dan Post Test passing diamond

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Passing diamond

Variabel		Mean	Std. Deviasi	t_{hitung}	A	t_{tabel}
A	Pre-test	5,4	1,356466	8,6	0,05	2,262
	Post-test	6,8	1,4			

b. Pre test dan post test passing triangle

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Passing triangle

Variabel		Mean	Std. Deviasi	t_{hitung}	A	t_{tabel}
A	Pre-test	5,4	1,113553	9	0,05	2,262
	Post-test	6,9	1,220656			

Berdasarkan rangkuman tabel diatas, setelah dilakukan uji hipotesis pre-test dan post-test Passing diamond didapatkan hasil nilai t_{hitung} (8,6) > t_{tabel} (2,262), dan hasil dari uji hipotesis pre-test dan post-test passing triangle didapatkan hasil nilai t_{hitung} (9) > t_{tabel} (2,262) Jadi kesimpulannya yaitu “Adanya Pengaruh Latihan passing diamond dan passing triangle Terhadap Keterampilan akurasi Passing pemain SSB PSP BANGKO”.



c. Hasil uji T perbandingan passing diamon dan passing triangle

Tabel 9 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Passing triangle

Variabel		Mean	Std. Deviasi	t_{hitung}	A	t_{tabel}
A	Post test	6,8	1,4	8,6	0,05	2,262
B	Post test	6,9	1,220656	9	0,05	2,262

Dari hasil analisis independent sampel t teest, data diatas mennjukan jka ad prbedaan yang signiifikan antarra bentuk passing diamond dan passing triangle. Berdasarkan hasil analisis bentuk passing triangle 9 lebih signifikan dari hasil hipotesis bentuk passing diamond adalah 8,6. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk passing triangle lebih signifikan untuk peningkatan akurasi passing pemain SSB PSP BANGKO.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa passing diamond berpengaruh terdapat akurasi passing. Hasil ini dapat dibuktikan dari hasil pengolahan dan analisi data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata pre test dan post test, yaitu dari 5,4 menjadi 6,8.

Hasil analisis menunjukkkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan Passing diamond dan passing triangle pada pemain SSB PSP BANGKO. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung passing diamond $8,6 > t$ tabel 2,262 dan t hitung passing triangle $9 > t$ tabel 2,262, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian dapat menjawab hipotesis yaitu Adanya Pengaruh Latihan passing diamond dan passing triangle terhadap keterampilan passing pemain sepakbola SSB PSP BANGKO”, diterima. Artinya latihan passing diamond dan passing triangle memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing. Data pretest passing diamond memiliki rata rata 5,4 selanjutnya pada saat post test rata ratanya adalah 6,8. Data pretest passing triangle memiliki rata- rata 5,4 selanjutnya pada saat post test rata-rata nya adalah 6,9.

KESIMPULAN

Berdasakan hasil penelitian yang diperoleh dngn analisis daata dann pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa Adanya pengaruh yng signifikan pada pemberian latihan passing diamond terhadap peningkatan akurasi passing pemain SSB PSP BANGKO dengan mean 5,4 dan 6,8, Adanya pengaruh yang signifikan pada pemberian latihan passing triangle terhadap peningkatan akurasi passing pemain SSB PSP BANGKO dengan maen 5,4 dan 6,9 serta Adanya perbedaan pada latihan passing diamond dan passing triangle yaitu passing triangle lebih signifikan



dibandingkan latihan mengumpan berlian terhadap peningkatan ketepatan mengumpan pada pemain SSB PSP BANGKO dengan selisih uji hipotesis thitung 0,4.

DAFTAR PUSTAKA

- Charaka Raga Wardana, dkk. 2018. Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, Volume 3 Nomor 2
- Darni, D., & Welis, W. 2018. Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 415-424
- Diego Muhammad. Pengaruh Latihan Diamond Pass Dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Ssb Roket Fc U-14 Sidoarjo
- Iqzan, F., & Agus, A. (2021). Latihan wall passing terhadap keterampilan passing pemain sepakbola bina muda pesisir selatan. *JURNAL STAMINA*, 4(1), 1-8. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/719>
- Khoiril Anam dan Suharjana. 2015. PENGEMBANGAN LATIHAN KETEPATAN TENDANGAN DALAM SEPAKBOLA UNTUK ANAK KELOMPOK UMUR 13-14 TAHUN. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, Volume 1 – Nomor 1
- Luxbacher, joseph. 2011. Sepakbola edisi kedua. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: PT Intan Sejati
- Nurhadi Santoso.2014. Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 10, Nomor 2
- Randi, R., & Komaini, A. (2019). Tinjauan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola club amos fc palangki kecamatan iv nagari Kabupaten sijunjung. *JURNAL STAMINA*, 2(4), 25-34. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/671>
- Rifki, M., Rahmat, A., & Welis, W. 2020. Somatotype Pemain Bola Voli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 219-231
- Subarto, E., & Komaini, A. (2019). PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PEMAIN SSB SELAGAN JAYA KOTA MUKOMUKO. *JURNAL STAMINA*, 2(8), 1-13. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i4.399>
- Sutristian, M., & Komaini, A. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Small Side Game Dan Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Keterampilan Passing. *JURNAL STAMINA*, 4(12), 525-534. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/982>

