

**PENGARUH LATIHAN PASSING DIAMOND TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DAN CONTROL ATLET CLUB DILARAF FC PADANG PANJANG**

**Riyal Zulhendra<sup>1</sup>, Hastria Effendi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[riyalzulhendra23@gmail.com](mailto:riyalzulhendra23@gmail.com)

**Abstract**

The research problem is the lack of good passing and control abilities of the club athletes at Dilaraf Fc Padang Panjang. This study aims to determine the effect of Passing Diamond training on the ability of Passing and Control of club athletes at Fc Padang Panjang. This type of research is experimental research. The subjects of this study were athletes club Dilaraf Fc Padang Panjang, the sample in this study amounted to 20 people. The samples taken in this study were Under 18 Years. The sampling technique in this study was purposive sampling. The research instrument used a soccer test and stopping the ball (Passing and Stopping with a plank wall). The analysis technique used statistical analysis t test. The results showed that there was an effect of Passing Diamond training on the ability of Passing and Control of club athletes at Fc Padang Panjang, with the significance value of the t-test of the Passing test, the coefficient of t test (t count) was  $26.42 > 1.73$  ( $t_{tabel}$ ) and the t test of Control obtained the coefficient of t test (tcount)  $16.56 > 1.73$  (t table)

**Keywords** Passing Diamond, Passing, Control.

**Abstrak**

Masalah Penelitian adalah masih kurangnya baiknya kemampuan passing dan control atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* Atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini adalah atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini *Under 18 Tahun*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes sepak dan menghentikan bola (*Passing dan Stopping* dengan dinding papan). Teknik analisis menggunakan analisis statistik uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t tes *Passing* diperoleh harga koefisien uji t ( $t_{hitung}$ )  $26.42 > 1,73$  ( $t_{tabel}$ ) dan uji t tes *Control* diperoleh harga koefisien uji t ( $t_{hitung}$ )  $16.56 > 1,73$  ( $t_{tabel}$ ).

**Kata kunci:** Passing Diamond, Passing, Control



## **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan negara dengan penduduk yang berjumlah hampir 280 juta jiwa yang dapat dikembangkan potensinya, salah satunya dalam bidang olahraga prestasi. Pembinaan olahraga prestasi yang terprogram, berjenjang dan berkelanjutan diduga dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap pencapaian prestasi diberbagai cabang olahraga (Soniawan & Irawan, 2018:42).

Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepak bola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Misalnya program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepak bola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi optimal dalam sepak bola itu sendiri.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan pembinaan prestasi adalah sepakbola. Sepakbola adalah cabang olahraga yang memiliki potensi besar untuk dibina, oleh sebab itu pembinaan dalam cabang olahraga ini giat dilaksanakan oleh berbagai pihak dengan tujuan dapat agar dapat meraih prestasi dalam tingkat regional maupun nasional. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Yulifri dan Arsil (2011:107) "Sepakbola merupakan permainan yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol)". Berdasarkan penjelasan ini, maka tim sepak bola harus punya kondisi fisik yang baik karena merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik yang baik dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik adalah daya tahan.

Agar dapat bermain bola dengan baik, seorang pemain bola harus menguasai teknik dasar sebagai permulaan, antara lain: *passing* (operan), *controlling* (menahan), *dribbling* (menggiring), *heading* (menyundul), dan *shooting* (menendang). Teknik dalam permainan sepakbola adalah kemampuan dalam bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat bermain dengan efektif dan efisien yang tentunya disesuaikan dengan peraturan yang berlaku. Seorang pesepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar untuk dapat bermain dengan baik, salah satunya *passing*. Dalam sepakbola Liga Eropa, *passing* adalah salah satu teknik dasar yang sangat berguna sebagai penyusun



serangan bahkan juga untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam berlatih maupun bertanding pemain seiring sekali melakukan gerakan-gerakan tidak terduga yang secara tiba-tiba untuk dapat mengecoh lawan atau merebut bola seperti: gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola.

Salah satu klub di kota Padang Panjang yang serius dalam pembinaan atlet sepak bola adalah Dilaraf Fc Padang Panjang yang didirikan pada tahun 2017. Hal ini dapat dibuktikan melalui prestasi-prestasi yang diraih Dilaraf Fc Padang Panjang diantaranya menjadi juara 1 (satu) sebanyak 3 (tiga) kali yang diadakan oleh Dilaraf Fc Padang Panjang, juara 1(satu) di Kecamatan Rambatan, Tanah Datar, Juara 1 Piala Walikota Kota Solok, Juara 2 (dua) Piala Bupati Kabupaten 50 Kota, juara 1(satu) Piala Wali Nagari Pariangan, juara 1 (satu) Piala Walikota Padang Panjang, dan masih banyak lagi kompetisi kompetisi yang diadakan oleh daerah lain yang diikuti oleh Dilaraf Fc Padang Panjang.

Dengan berbagai macam prestasi yang diraih oleh Dilaraf Fc Padang Panjang di atas tidak terlepas dari pembinaan yang dilakukan manager, pelatih Dilaraf Fc dan bisa menyumbangkan banyak atletnya pada gelaran Porprov XV tahun 2018 yang dilaksanakan di Kabupaten Padang Pariaman, dan Atlet Dilaraf Fc Padang Panjang banyak yang ikut serta dalam event tahunan Minangkabau Cup 2019 dimana event Sepakbola yang diadakan Antar Kecamatan dimana Atlet Dilaraf Fc Padang Panjang yang mewakili Padang Panjang Timur yang menjadi Juara 3 (tiga) Padang Event Minangkabau Cup 2019. Dalam hal ini Dilaraf Fc berperan dalam aktif dalam meningkatkan kualitas atletnya. Dilaraf Fc juga memiliki atlet yang berlaga di Pra-PON Sumbar maupun Semen Padang U21. Pembinaan berjenjang yang dilakukan oleh Dilaraf Fc tidak terlepas dari SDM yang baik serta sarana dan prasana yang memadai mulai dari lapangan, bola, dan alat alat penunjang latihan bola.

Dari pengamatan dalam uji tanding peneliti menemukan kesalahan-kesalahan mendasar pada teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *control*, *heading* dan *shooting*. Dalam hal ini pemain sering melakukan kesalahan *passing* dan *control* sehingga pemain sering kehilangan bola yang mengakibatkan gagal membangun serangan dan merugikan tim dalam permainan.

Dalam penjelasan di atas telah dijelaskan bahwa kenyataannya pemain Dilaraf Padang Panjang belum memiliki kemampuan *passing* dan *control* yang baik dan belum mengetahui latihan yang benar untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *control*. Untuk kajian masalah ini penulis menfokuskan pada atlet Dilaraf Fc yang berusia 18 tahun kelahiran 2001, hal ini menimbang beberapa hal yang akan menunjang prestasi tim sepakbola Dilaraf FC yang berusia 18 tahun diantaranya, (1) tim dilaraf fc yang berusia 18



tahun sudah disiapkan untuk Porprov XVI tahun 2020, (2) penulis yang berstatus tenaga pembantu pelatih bisa terlibat aktif dalam menerapkan program latihan khususnya dalam meningkatkan kualitas *passing* dan *control* atlet yang belum maksimal.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih club Dilaraf Fc Padang Panjang Rifki Fernando pada tanggal 16 Agustus 2020 peneliti memperoleh informasi masih banyaknya pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *Passing* dan *Control* sehingga mudah kehilangan bola dan merugikan tim dalam membangun serangan. Bertolak dari hal diatas perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada Club Dilaraf Fc Padang Panjang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif dengan jenis penelitian eksperimen semu atau *quasy experiment*, yaitu: metode penelitian dengan memberikan perlakuan tertentu pada sampel penelitian dengan pemberian kontrol (Sugiyono,2012: 107). Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Gunung Sejati di Kelurahan Ganting Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang, yang merupakan tempat latihan tim Dilaraf FC Padang Panjang. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain Dilaraft FC Padang Panjang U-18 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel yang diambil karena sering mengikuti latihan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian adalah tes sepak dan menghentikan bola (*passing-stopping* dengan dinding papan), yang mana instrument ini telah divalidasi dan digunakan secara global dengan nilai validitas sebesar 0,65 dan nilai reliabilitas sebesar 0,77. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Pre test Kelompok dengan Menggunakan Tes *Passing***

Pretest kelompok yang menggunakan metode *Passing* dilakukan dengan sampel melakukan *passing* bola kearah papan dengan jarak 3 meter dan dilakukan selama sepuluh detik dengan intruksi dari pelatih. Setelah melakukan tes *Passing*. Diperoleh mean/rata-rata 5,5 dan standar deviasi 0,94.

### **2. Pre test Kelompok dengan Menggunakan Tes *Control***

Pretest kelompok yang menggunakan metode *Control* dilakukan dengan sampel melakukan *control* bola yang memantul dari papan dari belakang garis, *control* bola di



anggap gagal apabila bola ditahan di depan garis. Setelah melakukan tes *Control* diperoleh mean/rata-rata 4,05 dan standar deviasi 1,10.

### 3. *Post test Kelompok dengan Menggunakan Tes Passing*

Post test kelompok yang menggunakan metode *Passing* dilakukan dengan sampel melakukan *passing* bola kearah papan dengan jarak 3 meter dan dilakukan selama sepuluh detik dengan intruksi dari pelatih. Setelah melakukan tes *Passing*. Diperoleh mean/rata-rata 6.65 dan standar deviasi 0,99.

### 4. *Post test Kelompok dengan Menggunakan Tes Control*

Post test kelompok yang menggunakan metode *Control* dilakukan dengan sampel melakukan control bola yang memantul dari papan dari belakang garis, *control* bola di anggap gagal apabila bola ditahan di depan garis. Setelah melakukan tes *Control* diperoleh mean/rata-rata 5,6 dan standar deviasi 1,14.

Untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak maka digunakan uji normalitas liliefors dengan kriteria:

- Jika  $L_o$  lebih besar dari  $L_{tabel}$  ( $L_o > L_{tabel}$ ) berarti populasi berdistribusi tidak normal
- Jika  $L_o$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_o < L_{tabel}$ ) berarti populasi berdistribusi normal.

Hipotesis Uji Liliefors:

$H_o$  :  $L_{observasi} < L_{tabel}$  data berdistribusi normal

$H_a$  :  $L_{observasi} > L_{tabel}$  data tidak berdistribusi normal

**Tabel 1. Rangkuman Uji Normalitas Data**

No	Variabel	n	$L_o$	$L_{tabel}$	Distribusi
1	<i>Pre test</i> dengan menggunakan tes <i>Passing</i>	20	0,134	0,190	Normal
2	<i>Pre test</i> dengan menggunakan tes <i>Control</i>	20	0,180	0,190	Normal
3	<i>Post test</i> dengan menggunakan tes <i>Passing</i>	20	0,163	0,190	Normal
4	<i>Post test</i> dengan menggunakan tes <i>Control</i>	20	0,163	0,190	Normal

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi homogen atau tidak. Uji homogenitas yang dilakukan adalah dengan menggunakan uji varians dengan kriteria:

$F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $f_h < F_t$ ) sesuai dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , maka kedua kelompok data berasal dari varians yang homogen.



**Tabel 2. Homogenitas Varians Data Penelitian**

Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan	N
Kelompok tes awal dan akhir menggunakan tes <i>Passing</i>	0,91	2,17	Homogen	20
Kelompok tes awal dan akhir menggunakan tes <i>Control</i>	0,93	2,17	Homogen	20

Dapat dilihat hasil  $F_{hitung}$  untuk tes awal dan akhir yang menggunakan metode *Passing* sebesar 0,91 dan hasil  $F_{hitung}$  untuk tes awal dan akhir yang menggunakan tes *Control* sebesar 0,93 sedangkan  $F_{tabel}$  dapat dilihat pada tabel distribusi pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,17. Dengan demikian  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dan dapat disimpulkan bahwa seberapa sebaran data berasal dari kelompok yang homogen.

Berikut adalah rangkuman hasil analisis hipotesis, untuk lebih jelasnya disajikan dalam bentuk table berikut:

**Tabel 3. Rangkuman Uji Hipotesis pertama**

Variabel		t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Menggunakan tes <i>Passing</i>	Awal-akhir	13,08	1,73	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan besar pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* sebesar 13,08 dengan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,73 dan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n=20$ . Berdasarkan hasil yang dipaparkan pada table di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,08 > 1,73$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi disimpulkan bawah terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode latihan *Passing Diamond* terhadap peningkatan kemampuan *Passing* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang.

### Hipotesis Kedua

**Tabel 5. Rangkuman Uji hipotesis kedua**

Variabel		t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Menggunakan tes <i>Control</i>	Awal-akhir	13,58	1,73	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan besar pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Control* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang. Sebesar 13,58 dengan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,73 dan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 20$ . Berdasarkan hasil yang dipaparkan pada table di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,58 > 1,73$ ), maka  $H_0$



tolak dan  $H_a$  diterima. Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Control* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa metode latihan *Passing Diamond* memberi pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *Passing* pada pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang dengan  $t_{hitung}(13,08) > t_{tabel}(1,73)$ , dan untuk pengaruh yang diberikan oleh metode latihan *Passing Diamond* untuk meningkatkan kemampuan *Control* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang panjang  $t_{hitung}(13,58) > t_{tabel}(1,73)$ .

## **PEMBAHASAN**

Temuan diatas memperlihatkan bahwa adanya pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang. Pengaruh yang diberikan oleh masing-masing metode latihan hampir sama. Hal ini dapat terlihat dari rata-rata peningkatan kemampuan *Passing* yang diperlihatkan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan *Passing* dari 5,5 setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan *Passing Diamond* menjadi 6,65. Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* maka *Passing Diamond* bisa jadi pertimbangan untuk digunakan sebagai acuan dalam latihan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan *Passing Diamond* secara keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati tidak hanya di Indonesia, namun juga di dunia. Peminatnya pun beragam mulai dari oanka muda hingga orang tua (Sarumpaet dalam Ibrahim2013:4). Agar dapat bermain sepakbola dengan baik ada hal dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu teknik dasar. Namun, agar dapat menguasai teknikd asar dengan benar juga dibutuhkan latihan dengan intensitas dan durasi latihan yang panjang serta berkelanjutan. Ada banyak model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar dalam bermain sepakbola, salah satunya adalah *Passing Diamond*.

Danurwindo dalam Alkhadaaf dan Syafii (2019:5) menuturkan bahwa teknik dasar yang paling penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah keterampilan *passing*. Keterampilan *passing* ini digunakan agar seorang pemain dapat melakukan operan bola ke pemain yang lainnya. Dalam hal ini *passing* adalah alat untuk bisa memprogresi bola ke depan dengan cara melewati lawan atau menggerakkan lawan". Latihan teknik *passing* dalam sepakbola sangat diperlukan. Latihan teknik adalah latihan yang khusus untuk melatih kebiasaan motorik pada suatu gerak pada cabang olahraga tertentu.



Latihan *passing diamond* berpengaruh bagi kemampuan *passing* dan *control* pemain Dilaraf Fc Padang Panjang karena tim pelatih telah melakukan latihan rutin yang dilaksanakan sebanyak tiga kali seminggu yaitu hari senin, rabu dan hari jumat. Berdasarkan program latihan peneliti yang telah dilakukan sebanyak enam belas kali pertemuan dimana sebelum latihan *passing diamond* dilakukan dahulu tes awal untuk mendapatkan berapa hasil dari *passing* dan *control* pemain Dilaraf Fc Padang Panjang.

Dalam pertemuan 1-3 pemain diberikan model latihan *passing diamond* dengan intensitas latihan awal 70%, set 3, repetisi 3, sebelum pemain melakukan latihan peneliti terlebih dahulu memberikan contoh cara pelaksanaan *passing diamond*. Setelah melakukan latihan terdapat perbedaan antara *passing* dan *control* dalam permainan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Pada pertemuan 4-6 peneliti menaikkan intensitas menjadi 75%, set 3, repetisi 3, dalam latihan ini peneliti lebih menfokuskan pemain untuk meningkatkan intensitas latihan dari latihan sebelumnya dan peneliti peneliti tetap memperhatikan tujuan utama dari program latihan ini. Pada pertemuan 7-9 peneliti menaikkan jumlah set pada latihan menjadi 4, intensitas dan repetisi tetap. Pada pertemuan sepuluh sampai dua belas peneliti menaikkan jumlah repetisi menjadi 4, intensitas dan set tetap. Pada pertemuan 13-16 peneliti kembali menaikkan intensitas latihan menjadi 80% sedangkan set dan repetisi tetap.

Dari program latihan yang telah dijalankan dan dilihat dari hasil tes awal dan tes akhir, adanya peningkatan kualitas *passing* dan *control* menggunakan metode latihan *Passing Diamond*, terhadap kemampuan *Passing* didapat pengaruh  $t_{hitung}$  13,08 dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Pada hipotesis kedua terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Control*, didapat pengaruh  $t_{hitung}$  sebesar 13,58 dan hipotesis diterima. Dari program latihan ini peneliti dapat melihat adanya peningkatan *passing* dan *control* yang signifikan dalam internal game.

Latihan *Passing Diamond* merupakan peluang bagi pemain untuk melakukan latihan *passing* kepada teman satu tim, latihan ini dilakukan dengan cara pemain menempati posisi yang telah disediakan dengan *connes*, setelah aba-aba diberikan oleh pelatih pemain melakukan *passing* kearah pemain lain sesuai instruksi yang telah diberikan oleh pelatih dan pemain yang menerima bola melakukan *control* yang langsung diarahkan ke pemain selanjutnya. Setiap pelaksanaan *passing* pemain melakukan perpindahan tempat kearah bola yang di *passing*. Pemain yang melakukan dan menerima *passing* harus memberikan *passing* yang tepat dan mudah di *control* atau jika tidak mereka akan kehilangan manfaat gerak ini. Tujuan utama dari latihan *Passing Diamond* adalah meningkatkan kualitas *passing* dan *control* pemain untuk menghindari bola direbut oleh lawan dan mempercepat



perpindahan jalannya bola dalam bertanding/ berlatih .

Latihan *passing diamond* juga berpengaruh bagi kemampuan *control* pemain, karena setiap pemain akan menerima *passing* dari temannya dan pemain akan melakukan *control* bola yang diarahkan kepada temanya yang akan menerima bola selanjutnya, sebelum menerima pemain harus melakukan gerakan maju-mundur untuk mengelabui lawan yang melakukan penjagaan kepada kita supaya kita mudah melakukan *control* dan menjauhkan bola dari lawan.

Kemampuan *control* pemain akan meningkat pada latihan *passing diamond* ini apabila pemain rutin melakukan latihan *passing diamond* karena latihan *passing diamond* dapat membantu pemain dalam memperhalus *passing* dan *control* yang akan membantu pemain dalam pertandingan supaya tidak mudah untuk direbut oleh lawan.

*Control* merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola yang dapat menentukan jalannya permainan sepakbola. Menurut Ibrahim (2013:5) dalam Mielke (2007) bahwa : “Fungsi dan tujuan dari pada mengontrol bola, menghentikan bola dan membuat bola berada didekat pemain yang menguasai bola sehingga pemain tersebut dapat menguasainya. Dalam bermain bola, menguasai bola merupakan kunci keberhasilan tim. Jika tim semakin baik atau *control* bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling, passing, atau shooting* saat melakukan *control* bola pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kaki,kepala,paha,badan) agar bola tetep berdekatan dengan tubuh”.

*Control* bola yang baik akan memudahkan untuk melakukan *Passing* ke teman dan memulai serangan ke daerah lawan, saat mengontrol bola yang datang seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat dikuasi sepenuhnya tanpa dicuri lawan. Ada beberapa cara menghentikan bola yaitu dengan telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Dapat disimpulkan bahwa latihan *passing diamond* merupakan bagian komponen teknik yang sangat penting bagi permainan sepak bola, khususnya pada saat seorang pemain sedang latihan mengoper bola dan menerima bola dalam situasi permainan, sehingga apabila akurasi *passing dan control* dalam permainan sepakbola meningkat maka prestasi yang baik akan tercapai. Secara keseluruhan penelitian dapat dikatakan berhasil, karena pada akhir penelitian semua kriteria keberhasilan yang ditetapkan terpenuhi. Jadi, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Passing Diamond* yang signifikan terhadap kemampuan *Passing dan Control* Pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang.



## **KESIMPULAN**

Pada bagian ini membahas tentang poin-poin utama yang menjadi kesimpulan hasil penelitian. Kesimpulan dituliskan dalam bentuk paragraph atau menggunakan bulleted list. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,08 > 1,73$ ). Ini berarti terdapat peningkatan kemampuan *Passing* dengan menggunakan metode *Passing Diamond*. 2) Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Control* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,58 > 1,73$ ). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *Control* dengan menggunakan latihan *Passing Diamond*. Jadi, dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrizal. 2004. *Permainan Sepak Bola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Alkhadaaf, Imam Syafii. 2019. Pengaruh Latihan Diamond Pass dan Small Side Game terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Ssb Raket Fc U-14 Sidoarjo. Surabaya : FIK Surabaya.
- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, Apri Agus. (2008). Pembentukan kondisi fisik. Malang : Wineka Media.
- Bafirman, dkk. (2014). *Kinesiologi dan Biomekanika Olahraga* . Padang : Sukabina Press.
- Bloomfield, J., Polman, R.C.J. and O'Donoghue, P.G. (2008) Reliability of the Bloomfield Movement Classification. *International Journal of Performance Analysis of Sport-e* 7(1), 20-27.
- Hidayat Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta Timur : Anugrah
- Ibrahim. 2013. Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Boladalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Jonior Sausu. Sulawesi Tengah : FKIP Universitas Tadulako Kampus.
- Irianto, Subagyo. 1995. *Keterampilan Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology of Sport and Exercise 6th Edition*: Champaign, IL: Human Kinetics.



- Krustrup P, Ortenblad N, Nielsen J, Nybo L, Gunnarsson TP, Iaia FM, Madsen K, Stephens F, Greenhaff P, Bangsbo J. Maximal voluntary contraction force, SR function and glycogen resynthesis during the first 72 h after a high-level competitive soccer game. *Eur J Appl Physiol*, 2011; 111: 2987-2995
- Lutan, Rusli dkk. 1996. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- Luxbacher, Joseph A . (2012). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsi-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Prengky. (2011) "*analisis Teknik Dasar Passing dan Kontrol Pemain PS Rajawali Kabupaten Bengkulu Selatan*" (skripsi). Padang: FIK UNP Padang.
- Priawan, Novrizal. 2018. *Pengaruh metode latihan passing diamond dan model latihan passing triangle terhadap akurasi passing sepakbola pada pemain persatuan sepakbola seluruh Tridadi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- S. Joseph, Blatter. (2012). *Laws Of the Game*. Switzerland: FIFA.
- Silitonga, Zulhaenri (2013) "*Pengaruh Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Pemain SSB Imam Bonjol Padang*" (skripsi) Padang: FIK UNP Padang.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Tim Mata Kuliah Sepak Bola UNP. (2012). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Sukabina.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yulifri. 2010. *Permainan Sepakbola*. Padang : FIK UNP
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang : FIK UNP