

Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola pada Klub Mitra Utama FC

Lolia Manurizal¹, Aluwis², Irwansyah Nasution³

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

loliamanurizal@upp.ac.id¹, aluwis@upp.ac.id², irwansyahnst64@gmail.com³

Kata Kunci:

Latihan *Passing Triangle*,
Passing Diamond, Akurasi
Passing.

Abstrak

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa tingkat akurasi *passing*nya kurang baik. Masalah tersebut kemungkinan terjadi karena belum adanya variasi latihan yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing triangle* dan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pemain mitra utama fc. Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain mitra utama fc yang mengikuti latihan *passing* yang berjumlah sebanyak 12 orang, sedangkan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga sampel yaitu berjumlah 12 orang. Tes yang digunakan adalah *short passing*. Data dianalisis dengan menggunakan uji – t. Hasil analisis data ditemukan bahwa: (1) Latihan *passing triangle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* ($t_{hitung} = 12,90 > t_{tabel} = 2,015$). Tes awal gaya praktik diperoleh 4,5 dan tes akhir 7,17. (2) Latihan *passing diamond* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* ($t_{hitung} = 15,560 > t_{tabel} = 2,015$). Tes awal Latihan *passing diamond* diperoleh 3,2 tes akhir 6,67. (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Dan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola Pada Klub Mitra Utama Fc dengan hasil ($t_{hitung} = 0,430 > t_{tabel} = 2,015$).

Key Word:

Triangle *Passing Exercise*,
Diamond *Passing*, *Passing*
Accuracy.

Abstract

Based on the author's observations in the field, the level of passing accuracy is not good. The problem may occur because there is no different training variation. This study aims to determine the effect of triangle passing and diamond passing training on the passing accuracy of Mitra Utama FC players. This type of research is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were Mitra Utama FC players who participated in passing training which amounted to 12 people, while the sample was taken by total sampling so the sample amounted to 12 people. The test used is short passing. Data were analyzed using the t-test. The results of data analysis found that: (1) Triangle passing training has a significant effect on passing accuracy ($t_{count} = 12.90 > t_{table} = 2.015$). The initial test of the practice style obtained 4.5 and the final test 7.17. (2) Diamond passing training has a significant effect on passing accuracy ($t_{count} = 15.560 > t_{table} = 2.015$). The initial test of the diamond passing exercise obtained 3.2 final test 6.67. (3) There is no significant difference in influence between the Effect of Passing Triangle and Diamond Passing Exercises on the Accuracy of Passing Football Players at the Mitra Utama Fc Club with the results ($t_{count} = 0.430 > t_{table} = 2.015$).

Copyright © 2024 Lolia Manurizal, Aluwis, Irwansyah Nasution

This work is licensed under a **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga: aktifitas olahraga bertujuan untuk rekreasi, kesegaran jasmani dan prestasi. Sepakbola dikenal secara internasional sebagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik, dan agama.

Untuk meningkatkan perkembangan olahraga, maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi, untuk mencapai keperluan hal tersebut langkah-langkah perencanaan, baik pemerintah maupun seluruh lapisan

masyarakat. untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target, dan untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan seperti usaha-usaha yang terungkap dalam UUD No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pengembangan olahraga prestasi harus dilakukan dengan berjenjang dan dibawah pembinaan yang serius. Pembinaan berjenjang dan berkelanjutan didukung oleh teknologi olahraga dan juga dibiaskan dengan mengikuti kompetisi yang ada. Semakin baik pembinaan olahraga prestasi maka akan semakin baik pula hasil dari pembinaan tersebut yaitu atlet yang berkualitas tinggi.

Olahraga sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang (*kipper*). Permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang (*kipper*) yang diperoleh menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan sepakbola ini dapat dimainkan diluar (*out door*) atau didalam (*in door*).

Adapun teknik dasar permainan sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*Stopping*), menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), mengontrol (*kontrolling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goalkeeping*). Untuk memperoleh teknik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang terprogram dan dilakukan dengan rutin penuh kedisiplinan. Selain itu, diperlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepak bola baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Untuk seorang pemain supaya bisa menguasai keterampilan *Passing* maka dibutuhkan latihan yang berkelanjutan dan sistematis. Latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis namun tidak dengan variasi yang berbeda maka akan timbul rasa bosan dalam diri pemain ketika latihan berlangsung. Dalam upaya meningkatkan kemampuan akurasi *passing* dibutuhkan untuk para pemain menggunakan metode atau model latihan yang bervariasi. Maka dari itu penelitian menggunakan metode latihan *Passing Triangle* dan *Passing Diamond* untuk meningkatkan keterampilan *Passing* (Kusumah, 2022).

Keterampilan *passing* yang baik merupakan suatu hal yang wajib dimiliki pada setiap pemain, karena dengan pemain yang memiliki operan atau *passing* yang baik maka akan mempermudah mencetak gol. *Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan, serta untuk mencegah kebuntuan dalam menghadapi taktik lawan dalam sebuah pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus.

Mitra Utama Fc merupakan salah satu klub sepakbola yang ada di Kabupaten Rokan Hulu. Klub Mitra Utama Fc ini rutin melakukan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu yaitu setiap hari rabu, jum'at, dan minggu. Selama latihan, klub sepak bola Mitra Utama Fc masih menggunakan latihan *passing* secara konvensional, yang artinya metode latihan *passing*nya belum menggunakan latihan yang bervariasi mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses latihan. Untuk mendapatkan *passing* yang baik seorang pemain harus berlatih secara terus menerus dan berkelanjutan.

Latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu yang dilaksanakan. Dalam proses peningkatan kemampuan akurasi *passing* seorang pemain membutuhkan adanya latihan *passing* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan. Seperti latihan *passing diamond* yang memiliki empat sudut. Latihan *passing triangle*, latihan *passing* yang berbentuk segitiga dengan tiga sudut. Dengan adanya latihan tersebut diharapkan pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan kemampuan *passing* yang dimiliki secara baik dan benar.

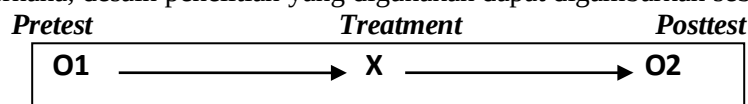
Berdasarkan pengamatan dan juga melakukan wawancara dilapangan, pelatih menyatakan “Bahwa para pemain Klub Mitra Utama Fc kurang menguasai teknik dasar *passing*, tingkat akurasi *passing* kurang baik, dan dapat dilihat saat sesi latihan dengan menggunakan lapangan penuh banyak *passing* yang tidak akurat dan sering menyulitkan teman satu tim untuk menguasai bola”. Selain itu juga dapat dilihat pada saat klub Mitra Utama Fc mengikuti ajang turnamen Sekabupaten Rokan Hulu yang diadakan di RTH cup dan di Janji Raja Cap dalam mengikuti turnamen tersebut tim Mitra Utama Fc sering mengalami kekalahan sehingga gagal melaju ke babak berikutnya. Dapat dilihat saat pemain Mitra Utama Fc melakukan *passing* dan bolanya tidak tepat ke teman satu tim, itu selalu terjadi berulang-ulang sehingga sangat menyulitkan teman satu tim untuk menguasai bola dan juga sulit bagi tim Mitra Utama Fc untuk meraih gelar juara. Teknik *passing* sangatlah penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola karena, *passing* tidak hanya mendukung keberhasilan sebuah tim dalam

mempertahankan dan menguasai bola, tetapi juga menjadi kunci dalam membangun strategi serangan yang tepat.

Dengan kondisi diatas, peneliti berasumsi perlu adanya variasi latihan yang baru dan terprogram untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain Mitra Utama Fc. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai *passing diamond* dan *passing triangle* untuk mendapatkan akurasi *passing* yang memberikan dampak positif bagi kemajuan tim. Dengan alasan, kemampuan *Passing* merupakan salah satu hal penting dalam menciptakan sebuah goal dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

METODE

Desain yang digunakan adalah eksperimen *One-Grup Pre-test Post-test Design* yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap subjek penelitian. Sebelum diberikan perlakuan, kemampuan *passing* subjek penelitian diukur pada test awal (*Pre-test*), dan setelah diberi perlakuan, kemampuan *passing* subjek penelitian kembali diukur dengan test akhir (*Post-test*). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada pemain Mitra Utama Fc. Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. *Onegrouppretest-posttest design* (Sugiyono,2012:111)

Keterangan:

O1 : Tes awal (*Pretest*)

O2 : Tesakhir (*Posttest*)

X : Perlakuan (Latihan *Triangle* Dan Latihan *Diamond*)

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tribuana, Kecamatan Bangun Purba pada tanggal 24 Mei sampai 26 Juni 2024. Waktu penelitian dilaksanakan pada 24 Mei sampai 26 Juni 2024, waktu latihan dilakukan 3 kali pertemuan dalam satu minggu, yakni hari rabu, jum'at dan minggu. Waktu latihan dimulai pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Mitra Utama Fc yang berjumlah 12 orang. Menurut Sugiyono (2017: 215) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain Mitra Utama Fc yang terdiri dari 12 orang dan data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik *Total Sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan *short passing* kesasaran atau gawang kecil dengan perlengkapan test yaitu: 1) Sumpritan, 2) Meteran, 3) Bola Kaki, 4) *cone*, 5) Lembar tes. Penelitian ini berlangsung 16 kali pertemuan perlakuan (*treatment*), dan dua kali pertemuan untuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*post-test*). Tes awal bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan pemain. Sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai pemain selama *treatment* atau perlakuan selama 16 kali pertemuan. Dari tes awal, sampel di pasang-pasangkan menjadi 6 pasang. Kemudian membagi sampel menjadi dua kelompok, yang kemudian di beri nama kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Setelah terbentuk 2 kelompok, Selanjutnya kedua kelompok diberi perlakuan, kelompok I diberi perlakuan model latihan *passing triangle* dan kelompok II di beri model latihan *passing diamond*.

Tabel 1. Perlakuan Kelompok

Pre-tes	Kelompok	Pelaksanaan	Post-Test
Tes akurasi <i>short Passing</i>	Eksperimen I	Model latihan <i>Passing triangle</i>	Tes akurasi <i>short Passing</i>
Tes akurasi <i>short Passing</i>	Eksperimen II	Model latihan <i>Passing diamond</i>	Tes akurasi <i>short Passing</i>

Tes awal pada penelitian ini yaitu dengan memberikan tes *short passing* kepada seluruh sampel yang digunakan sebagai subjek penelitian. Tes dilaksanakan di Lapangan Tribuana, Kecamatan Bangun Purba dengan didahului pemanasan, dan pengambilan data tes awal.

Pelaksanaan Tes

Pelaksanaan tes *short passing* menurut Gunawan, R. et al (2021:96) dapat dilaksanakan sebagai berikut: 1) Sampel berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran; 2) Sampel diberikan aba-aba dari testeer untuk bersiap melakukan *passing*; 3) Sampel diberi 10 kali kesempatan, yaitu 5 kali menggunakan kaki kanan bagian dalam dan 5 kali menggunakan kaki kiri bagian dalam. *Passing* dianggap gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran.

Cara penilaian adalah dengan menghitung jumlah keberhasilan sampel dalam melakukan *passing* ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan 10 kali tendangan. Apabila bola masuk ke sasaran mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapatkan nilai 0.

Penelitian ini di laksanakan 16 kali pertemuan atau perlakuan, 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir, sehingga jumlah keseluruhan 18 kali pertemuan. Sampel di bagi menjadi 2 kelompok, adapun setiap kali latihan, waktu yang di butuhkan adalah sekitar 70 menit dengan perincian sebagai berikut: a) Pemanasan merupakan gerakan peregangan dan pelepasan sebelum melakukan latihan inti sehingga otot-otot ketika melakukan gerakan olahraga tidak mengalami kram atau kejang otot. Peregangan (*stretching*) yang di lakukan yaitu *stretching statis* dan *jogging*. Pemanasan di lakukan selama 10 menit; b) Latihan inti merupakan aktivitas utama yang akan di lakukan dan di capai sesuai dengan tujuan latihan. Latihan inti yang akan di capai yaitu *passing* dengan menggunakan model latihan *passing triangle* dan *passing diamond*. Latihan inti di lakukan selama 60 menit; c) Pendinginan merupakan gerakan yang dilakukan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula melalui gerakan ringan. Pendinginan (*cooling down*) yang di lakukan yaitu gerakan statis. Pendinginan dan evaluasi latihan di lakukan selama 10 menit. Setelah treatment sebanyak 16 kali pertemuan maka tes akhir untuk mengetahui hasil kebenaran latihan *passing* yang di capai oleh sampel dan tiap-tiap kelompok setelah di beri perlakuan atau *treatment*.

Data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut kemudian diolah dan dianalisis melalui pendekatan statistika, sehingga hasilnya dapat memberikan jawaban apakah hipotesis yang dijadikan diterima atau tidak. Data yang telah terkumpul dari hasil *Pre-test*, *Post-test* dianalisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut: Uji normalitas dengan menggunakan *Lilliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak, serta Uji homogenitas varians dengan uji F. Uji homogenitas varians bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak dan untuk melihat Pengaruh dari Latihan *Dribbling* terhadap Keterampilan Dasar Bola Tangan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian tersebut digunakan uji *t-dependent* dengan rumus *t-test* dari Wardani & Irawadi (2020: 66).

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t : Harga uji t yang di cari
 $\bar{x}_1$: Mean sampel pertama
 $\bar{x}_2$: Mean sampel kedua
D : Beda antara skor sampel 1 dan 2
 D^2 : Kuadrat beda
 $\sum D^2$: Jumlah kuadrat beda
N : Jumlah pasangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *Passing Triangle* Dan *Passing Diamond* terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola Pada Klub Mitra Utama Fc. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Latihan *Passing Triangle* dengan X^1 sebagai variabel bebas dan Latihan *Passing Diamond* X^2 sebagai variabel bebas, sedangkan Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola dengan Y sebagai variabel terikat.

Latihan *Passing Triangle*

Berdasarkan hasil tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *passing Triangle* dengan sampel 6 (n=6), di peroleh skor maksimum 5, skor minimum 3, rata-rata (*mean*) 4,5, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,836. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas= $1+3.3\log N$, rentang=nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 2. Latihan *Passing Triangle*

No	Kelas Interval	Latihan <i>Passing Triangle</i>	
		<i>Pre-Test</i>	
		Fa	Fr
1	3-3,6	1	17%
2	3,7-4,3	1	17%

3	4,4-5	4	66%
Jumlah		6	100%

Latihan Passing Diamond

Berdasarkan hasil tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *passing Diamond* dengan sampel 6 (n=6), di peroleh skor maksimum 4, skor minimum 2, rata-rata (*mean*) 3,166, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,752. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas= $1+3,3\log N$, rentang=nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus= rentang/banyak kelas.

Tabel 3. Latihan Passing Diamond

No	Kelas Interval	Latihan Passing Diamond	
		Pre-Test	
		Fa	Fr
1	2-2,6	1	17%
2	2,7-3,3	3	50%
3	3,4-4	2	33%
Jumlah		6	100%

Hasil Penelitian Data Tes Akhir Akurasi Passing Pemain Sepakbola Klub Mitra Utama Fc Latihan Passing Triangle

Berdasarkan hasil tes akhir sesudah di berikan perlakuan latihan *passing Triangle* dengan sampel 6 (n=6), di peroleh skor maksimum 8, skor minimum 6, rata-rata (*mean*) 7,16, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,753. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas= $1+3,3\log N$, rentang=nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 4. Latihan Passing Triangle

No	Kelas Interval	Latihan Passing Triangle	
		Post-Test	
		Fa	Fr
1	6-6,6	1	17%
2	6,7-7,3	3	50%
3	7,4-8	2	33%
Jumlah		6	100%

Latihan Passing Diamond

Berdasarkan hasil tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *Diamond* dengan sampel 6 (n=6), diperoleh skor maksimum 7, skor minimum 6, rata-rata (*mean*) 6,66, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,516. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas= $1+3,3\log N$, rentang=nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus=rentang/banyak kelas.

Tabel 5. Latihan Passing Diamond

No	Kelas Interval	Latihan Passing Diamond	
		Post-Test	
		Fa	Fr
1	6-6,3	2	33%
2	6,4-6,7	0	0%
3	6,8-7,1	4	67%
Jumlah		6	100%

Uji Normalitas

Data penelitian ini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji *liliefors*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan norma atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0.05$. Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan di atas, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai $L_{\text{observasi}}$ besar dari L_{tabel} berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika $L_{\text{observasi}}$ kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

No	VariableData	N	Tes	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}	Keterangan
1	Latihan Passing Triangle	6	awal	0,2750	0,3370	Normal
			akhir	0,2543	0,3370	Normal

2	Latihan <i>Passing Diamond</i>	6	awal	0,2542	0,3370	Normal
			akhir	0,2593	0,3370	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2024

Berdasarkan tabel di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas Latihan *Passing Triangle* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal $L_{\text{observasi}} 0,2750 < L_{\text{tabel}} 0,3370$ lalu pada tes akhir $L_{\text{observasi}} 0,2543 < L_{\text{tabel}} 0,3370$. dan pada Latihan *Passing Diamond* diperoleh pada tes awal $L_{\text{observasi}} 0,2542 < L_{\text{tabel}} 0,3370$ lalu pada tes akhir $L_{\text{observasi}} 0,2593 < L_{\text{tabel}} 0,3370$ pada taraf signifikansi 0,05. Jika $L_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari pada L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel di atas berdistribusi normal.

Uji Homogenitas *Varsians*

Penelitian ini menggunakan uji homogenitas *varsians* dengan menguji data *Pre-tets* dan *Post-test*. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh homogen atau tidak. Pengujian homogenitas *varsians* dengan uji F diperoleh $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ dengan demikian kedua *varsians* tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas *varsians* dapat disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas *Varsians*

Variabel Data	Varsians	N	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Latihan <i>Passing Triangle</i>	0,57	6	0,47	5,05	Homogen
Latihan <i>Passing Diamond</i>	0,27	6			

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2024

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4.4 dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1), (n_2-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan F_{tabel} adalah (5,05). Mengingat F_{hitung} (0,47) lebih kecil dari F_{tabel} (5,05), maka dapat disimpulkan *varsians* tersebut homogen.

Uji Hipotesis

Analisis dilakukan terhadap data Latihan *Passing Triangle* dan Latihan *Passing Diamond* serta hubungan kedua latihan terhadap peningkatan akurasi *Passing*. Uji statistik yang digunakan adalah Uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. jelasnya hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut:

Terdapat Pengaruh Latihan *Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* pada Pemain Mitra Utama Fc

Untuk menguji hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistic yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistic tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} yang diperoleh dengan nilai t_{tabel} yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai t_{hitung} lebih besar atau sama dengan nilai t_{tabel} maka hipotesis statistic yang diajukan diterima. Dan ini artinya hipotesis alternatif yaitu Latihan *Passing Triangle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Akurasi *Passing* Pemain Mitra Utama Fc. Sebaliknya, apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} , maka hipotesis statistic yang diajukan ditolak atau Latihan *Passing Triangle* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* Pemain Mitra Utama Fc.

Pengujian perbedaan tersebut adalah nilai *mean* antara tes awal dengan nilai *mean* tes akhir latihan *passing triangle*. Untuk melihat apakah adanya peningkatan dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Hasil tes awal data diperoleh rata-rata (*mean*) 4,5. Hasil tes akhir data menunjukkan rata-rata (*mean*) 7,17. Hasil pengujian hipotesis Pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada sampel dengan uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Uji Beda Latihan *Passing Triangle*

Latihan	Kelompok	<i>Mean</i>	t_{hitung}	t_{tabel}	Keputusan
<i>Passing Triangle</i>	<i>Pre-Test</i>	4,5	12,90	2,015	Berpengaruh
	<i>Post-Test</i>	7,17			

Berdasarkan tabel diatas hasil pengujian hipotesis I latihan *passing triangle* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh $t_{\text{hitung}} 12,90$ dan $t_{\text{tabel}} 2,015$ yang berarti $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, berarti H_0 ditolak H_a diterima. Dengan demikian Latihan *passing triangle* berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *passing* Pemain Mitra Utama Fc.

Terdapat Pengaruh Latihan *Diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain Mitra Utama Fc

Untuk menguji hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistic yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis

perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} yang diperoleh dengan nilai t_{tabel} yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai t_{hitung} lebih besar atau sama dengan nilai t_{tabel} maka hipotesis statistik yang diajukan diterima. Artinya hipotesis alternatif yaitu Latihan *Passing Diamond* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Akurasi *Passing* Pemain Mitra Utama Fc. Sebaliknya, apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} , maka hipotesis statistik yang diajukan ditolak atau Latihan *Passing Diamond* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* Pemain Mitra Utama Fc.

Pengujian perbedaan tersebut adalah nilai *mean* antara tes awal dengan nilai *mean* tes akhir latihan *passing diamond*. Untuk melihat apakah adanya peningkatan dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Hasil tes awal data diperoleh rata-rata (*mean*) 3,2. Hasil tes akhir data menunjukkan rata-rata (*mean*) 6,67. Hasil pengujian hipotesis Pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada sampel dengan uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dapat dilihat pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Beda Latihan *Passing Diamond*

Latihan	Kelompok	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Keputusan
<i>Passing Diamond</i>	Pre-Test	3,2	15,560	2,015	Berpengaruh
	Post-Test	6,67			

Berdasarkan tabel 4.8 hasil pengujian hipotesis II latihan *passing diamond* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh t_{hitung} 15,560 dan t_{tabel} 2,015 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, berarti H_0 ditolak H_a diterima. Dengan demikian Latihan *passing diamond* berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *passing* Pemain Mitra Utama Fc.

Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan Latihan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain Mitra Utama Fc

Untuk menguji hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistik uji t yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} yang diperoleh dengan nilai t_{tabel} yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai t_{hitung} lebih besar atau sama dengan nilai t_{tabel} maka hipotesis statistik yang diajukan diterima. Artinya hipotesis alternatif statistik Latihan *passing triangle* lebih efektif dari pada Latihan *Passing Diamond* terhadap Akurasi *Passing* Pemain Mitra Utama Fc. Sebaliknya, apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} , maka hipotesis yang diajukan diterima atau efektifitas yang signifikan antara Latihan *passing triangle* dan Latihan *Passing Diamond* terhadap Akurasi *Passing* Pemain Mitra Utama Fc.

Pengujian sampel bebas tersebut adalah antar nilai *mean* antara selisih tes awal dengan tes akhir Latihan *passing triangle* dengan nilai *mean* antara tes awal dengan tes akhir Latihan *Passing Diamond* untuk melihat manakah latihan yang lebih efektif terhadap akurasi *passing* Pemain Mitra Utama Fc dilakukan dengan menggunakan teknik uji t *Independent sample*. Untuk pengujian hipotesis mengenai Latihan *passing triangle* lebih efektif dari pada Latihan *Passing Diamond* terhadap Akurasi *Passing* Pemain Mitra Utama Fc dilakukan dengan uji t *Independent sample* rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji T Independent Sample

Perlakuan	Mean	SD	t_{hitung}	A	T_{tabel}	Keputusan
<i>Passing Triangle</i>	2,7	0,52	0,430	0,05	2,015	No Signifikan
<i>Passing Diamond</i>	3,5	0,55				

Berdasarkan tabel 10, pengujian hipotesis III, yaitu antara Latihan *passing triangle* dengan latihan *passing diamond* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh t_{hitung} 0,430 dan t_{tabel} 2,015 yang berarti berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis Latihan *passing diamond* lebih efektif dari pada Latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* Pemain Mitra Utama Fc tidak dapat diterima dan teruji kebenarannya. Dengan kata lain tidak terapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *passing triangle* dan latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* Pemain Mitra Utama Fc.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: 1) Metode Latihan *Passing Triangle* berpengaruh secara signifikan terhadap Akurasi

Passing Pada Pemain Sepakbola Pada Klub Mitra Utama Fc; 2) Metode Latihan *passing diamond* berpengaruh secara signifikan terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola Pada Klub Mitra Utama Fc; 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan *Passing Triangledan* latihan *passing diamond* Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola Pada Klub Mitra Utama Fc ($t_{hitung} 0,430 < t_{tabel} 2,015$). Serta tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola Pada Klub Mitra Utama Fc melalui latihan *Passing Triangledan* latihan *passing diamond* dan melihat besarnya Mean, latihan *passing diamond* Lebih Efektif dibandingkan dari latihan *Passing Triangle*.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya, G.N. et al. 2019. Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada Soccer For Friend U14. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2 (3)
- Alafgani Andhika. 2021. Pengaruh Metode *Passing* dan *Triangle Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi Ku. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*
- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Pasing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepakbola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24-34.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketetapan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Apriansyah Ricky 2023 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 01 Kubu. *Jurnal Dunia Pendidikan*
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. *FIK Universitas Negeri Malang*, 7(2), 171.
- Dafitra M Aulia. 2022 Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Dan *Passing Triangle* Terhadap Keterampilan *Passing* Pemain Sepakbola Ssb Psp Bangko.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213-228.
- Gunawan, R. et al. 2021. Pengaruh Metode Latihan *Passing Give and Go* Terhadap Hasil Akurasi *Passing* Kaki Bagian Dalam Pada Olahraga Sepakbola Siswa SMPN 11 Tapung. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia)* 4(2), 92-100
- Harsono. (2017). Kepelatihan Olahraga. In *Anggota IKAPI* (Issue 0711). PT. Remaja Rosdakarya.
- Hikmawan, I. 2019. Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Dan *Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang [Skripsi]. Semarang: UNNES.
- Irfan, M.etal. 2020. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot* Vol.2(3), 720-731.
- Irianto, S. 2016. Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola PSIM Yogyakarta Tahun 2014. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 12(2), 1-8
- Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando, Gaya Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis Club PB Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau. *Penjakersek*, 6(1), 21–36.
- Manurizal, L., & Putra, Muarif arhas. (2017). Pengaruh Metode Latihan Gaya Self Check Terhadap Keterampilan Groundstroke Forehand, Backhand Dan Service Pada Atlet Tenis Semen Padang. 4, 321–329.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Prihanto, S. I. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Sasaran Hasil Passing Dalam Sepakbola Pada Siswa Ssb Terang Bangsa U-14 Skripsi*.
- Santoso, N. 2014. Tingkat Keterampilan *Passing-Stoping* Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*; Vol. 10(2) 40-48
- Sugiono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Sugiono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425-434
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press.