

**Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola Melalui
Metode Latihan *Passing Diamond* Siswa Kelas X Teknik Elektronika 2 SMK N 4
Semarang**

**Yoga Pranata¹, David Firna Setiawan², Danang Aji Setyawan³, Biyarini
Kushendarti⁴**

¹ Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, 50232

²Pendidikan Ekonomi, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, 50232

³Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, 50232

⁴SMK Negeri 4 Semarang, Kota Semarang, 50241

Email: yogaprnt09@gmail.com

Email: ² davidfirnasetiawan@gmail.com

Email: ³danangajisetyawan@upgris.ac.id

Email: dhitavian@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan observasi penguasaan teknik dasar *passing* sepak bola di kelas X teknik elektronika 2 SMK N 4 Semarang tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar *passing* sepak bola siswa melalui penerapan latihan *passing diamond* dalam pembelajaran PJOK. Masalah yang diidentifikasi adalah rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* pada permainan sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan dan observasi. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas siklus 1 signifikansi $0.567 > 0,05$ dan siklus 2 signifikansi $0.157 > 0,05$ yang berarti terdistribusi secara normal. Uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari $0,05$ dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas varians. Uji *Paired Samples Test* nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil siklus 1 dan hasil siklus 2.

Kata kunci: *Passing* , Sepak Bola, *Passing Diamond*

ABSTRACT

Based on observations, the mastery of basic soccer passing techniques in class X of electronic engineering 2 of SMK N 4 Semarang is relatively low. This study aims to improve students' mastery of basic soccer passing techniques through the application of diamond passing exercises in PJOK learning. The problem identified is the low ability of basic passing techniques in soccer games. The research method used is classroom action research with two cycles. Each cycle consists of planning, implementation, observation, and reflection. Data were collected through skills tests and observations. The data analysis technique used descriptive statistical techniques. Based on the results of the data analysis, the normality test for cycle 1 had a significance of $0.567 > 0.05$ and cycle 2 had a significance of $0.157 > 0.05$, which means it is normally distributed. The homogeneity test for variance using Levene's Test obtained a significance value greater than 0.05 , it can be concluded that the data meets the assumption of homogeneity of variance. The Paired Samples Test significance value (Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$, indicates that there is a statistically significant difference between the results of cycle 1 and cycle 2.

Keywords: : *Passing*, Football, *Passing Diamond*

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan tujuan untuk mencapai kondisi fisik yang optimal dan mencegah berbagai penyakit (Sandi et al., 2021). (Amali, 2022) mengungkapkan bahwa pembinaan olahraga yang berkelanjutan menjadi tolak ukur ketercapaian prestasi suatu bangsa. Ruang lingkup pembinaan prestasi olahraga nasional dilakukan pada bidang olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Melalui PJOK, siswa tidak hanya diajarkan tentang aktivitas fisik dan keterampilan gerak, tetapi juga nilai-nilai penting seperti kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, serta pola hidup sehat. PJOK berperan strategis dalam membentuk kepribadian dan kualitas hidup peserta didik secara menyeluruh, baik secara fisik maupun mental.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia. Pendidikan jasmani merupakan urutan yang direncanakan dan dirancang dari pengalaman belajar untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku masing-masing anak (Nugraha 2015).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki peran strategis dalam mendukung pembentukan karakter siswa, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka di tengah tuntutan pendidikan kejuruan yang padat. Meski orientasi utama SMK adalah pada penguasaan keterampilan vokasi, pembelajaran PJOK tetap menjadi bagian integral dalam kurikulum untuk menciptakan peserta didik yang sehat, aktif, dan memiliki sikap sportivitas serta kerja sama tim yang baik.

Salah satu pembelajaran disekolah SMK N 4 Semarang, baik siswa laki-laki maupun perempuan, yang banyak digemari adalah mata pelajaran PJOK, siswa sangat bersemangat dan antusias ketika pembelajaran karena siswa dapat bergerak bebas. Dari beberapa materi pokok penjasorkes yang diajarkan, siswa sangat senang apabila pada mata pembelajaran PJOK saat melakukan materi permainan, terutama pada permainan bola besar. Salah satu permainan bola besar atau permainan invasi yang diajarkan di sekolah adalah permainan sepak bola.

Sepak bola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan, dan semua kalangan. Permainan sepak bola sebagai olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan utama mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan (Lamusu et al., 2024).

Salah satu kemampuan atau teknik dasar yang penting dan harus dikuasai pemain sepak bola yaitu kemampuan *passing* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan Teknik dasar *passing* penting dimiliki setiap pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan teknik dasar *passing*. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *passing* kearah target secara tepat. Kemampuan *passing* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *passing* dengan akurasi yang tepat (Maulana et al., 2020).

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat komplek atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan passing. Pada dasarnya teknik dasar passing

berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol (Priyo Utomo & Indarto, 2021). Diantara beberapa Teknik dasar yang ada pada permainan sepakbola, teknik passing adalah teknik dasar yang paling utama dalam bermain sepakbola. Hal ini dikarenakan teknik dasar passing yang baik akan menjadikan permainan sepakbola berjalan lancar (Wijaya et al., 2024).

Model latihan passing diamond dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short passing sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan ini yaitu sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan passing, control, dan moving. Model latihan ini sangat efektif karena para pemain merasa terangsang untuk melakukannya dan akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan keterampilan passing-nya (Pramudyatama & Mardhika, 2024). Latihan passing menggunakan formasi diamond memberikan keuntungan dalam hal kecepatan dan akurasi operan, karena pemain dilatih dalam situasi yang lebih dinamis dan sesuai dengan alur permainan sepak bola yang sesungguhnya.

Berdasarkan observasi peneliti terhadap proses pembelajaran permainan sepak bola di SMK N 4 Semarang menunjukkan adanya permasalahan yang terjadi sehingga menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK khususnya pada materi *passing* dalam permainan sepak bola, sehingga harus diatasi agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah melalui latihan *passing* diamond dapat meningkatkan keterampilan teknik *passing* sepak bola siswa kelas X TE 2 SMK N 4 Semarang dan bagaimana peningkatan hasil belajar teknik *passing* sepak bola setelah penerapan latihan *passing* diamond dalam pembelajaran PJOK.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar *passing* sepak bola siswa melalui penerapan latihan *passing* diamond dalam pembelajaran PJOK dan untuk mengetahui peningkatan penguasaan teknik *passing* sepak bola siswa kelas X TE 2 SMK N 4 Semarang setelah diterapkan latihan *passing* diamond

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas. Kelas yang dimaksud disini adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru. Kelas bukan wujud ruangan tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar. (Arikunto 2010)

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan melakukan dua siklus dalam empat kali pertemuan, dengan alasan karena materi yang akan ditingkatkan adalah kemampuan dan keterampilan maka dari itu memerlukan waktu yang cukup untuk bisa mencapai hasil yang optimal dan apabila dilihat masih kurang bisa dilanjutkan pada siklus selanjutnya. Dalam penelitian ini menggunakan dua siklus dengan masing-masing siklus yang terdiri dari dua kali pertemuan dengan melakukan langkah-langkah tersebut sebagai berikut :

Planning atau perencanaan, pada langkah ini peneliti harus melakukan persiapan terlebih dahulu dengan merancang pembelajaran. Rencana berisi tentang cara meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola melalui metode latihan *passing diamond*. *Acting* atau tindakan, pada langkah ini peneliti akan menjalankan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya. Tindakan peneliti dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola. *Observing* atau observasi/pengamatan, mengamati proses belajar siswa dalam pembelajaran. Peneliti mengamati tindakan siswa dalam perubahan peningkatan kemampuan

passing sepak bola. *Reflecting* atau refleksi, pada langkah ini peneliti melihat dan menelaah hasil perubahan dan kekurangan dari tindakan yang dilakukan untuk menentukan langkah selanjutnya.

Penelitian ini menggunakan model latihan passing diamond merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah passing yang sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang terus berputar. Model latihan ini dilakukan dengan jarak antar sudut yang sama yaitu 10-15 meter karena jarak ini merupakan jarak yang ideal untuk latihan keterampilan akurasi passing. Arah untuk model latihan ini berbentuk passing diagonal (Pramudyatama & Mardhika, 2024).

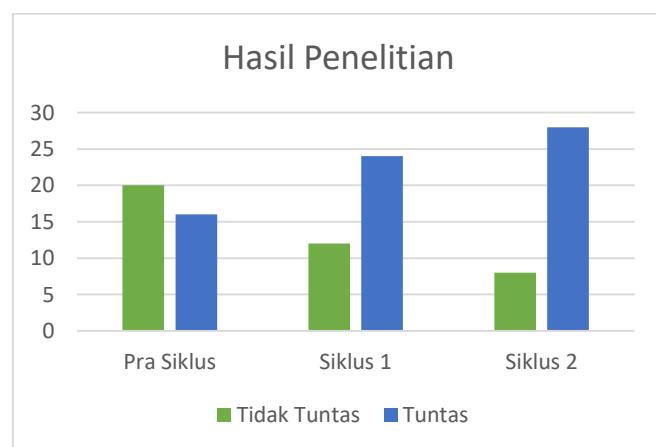
Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur yang dilakukan dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Digunakan untuk mengumpulkan data pemahaman siswa terhadap materi ketertiban dan keadilan (Sutoyo, 2021). Observasi berarti mengamati data pada saat melakukan kegiatan PTK. Pengamatan dapat dilakukan oleh guru sendiri atau oleh guru lain. Pengamatan difokuskan pada proses dan kegiatan pembelajaran, sedangkan persiapan dilakukan untuk merekam proses pembelajaran (Sutoyo, 2021).

Instrumen tes pada penelitian ini menggunakan indikator-indikator dan lembar penilaian teknik dasar *passing* sepak bola yang telah valid berdasarkan (Pramadani & Maya, 2021). Indikator tersebut mulai dari penilaian sikap awal, sikap pelaksanaan, gerakan lanjutan dan juga hasil dalam melakukan *passing*. Setelah data dalam tes didapatkan akan di uji dengan beberapa Teknik.

Teknik analisis data menggunakan Uji normalitas adalah salah satu prosedur dalam statistika yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data dalam suatu sampel mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji homogenitas varians dilakukan untuk menguji apakah varians antar kelompok data adalah homogen atau tidak. Uji hipotesis yang paling umum adalah uji t (t-test), yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan di setiap siklus yang telah dilakukan. Hal tersebut dapat dilihat dari gambar berikut:



Gambar 1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil peningkatan setiap siklus yang diperoleh tersebut, peneliti menguji data dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji paired sample test untuk menunjukkan signifikansi data yang diperoleh.

Tabel 1. Uji Normalitas

	kolmogorov	smirnov		shapiro	wilk	
	stastistik	df	Sig.	stasitic	df	sig
Siklus1	.287	36	.155	.841	36	.567
Siklus2	.277	36	.125	.831	36	.157

Untuk *Siklus1*, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.155, dan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.567. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, yang mengindikasikan bahwa data *Siklus1* terdistribusi normal, baik menurut uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk.

Demikian pula, untuk *Siklus2*, nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0.125, dan pada uji Shapiro-Wilk adalah 0.157. Kedua nilai ini juga lebih besar dari 0.05, yang berarti bahwa data *Siklus2* juga terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	4.010	1	70	.049
	Based on Median	.946	1	70	.334
	Based on Median and with adjusted df	.946	1	69.619	.334
	Based on trimmed mean	3.092	1	70	.083

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test, terdapat beberapa pendekatan yang digunakan untuk menentukan apakah data memiliki varians yang sama antar kelompok. Pada pendekatan berdasarkan mean, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,049 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen. Namun, hasil berbeda ditunjukkan oleh pendekatan lainnya, yaitu berdasarkan median, median dengan penyesuaian derajat kebebasan, dan trimmed mean, yang masing-masing menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,334; 0,334; dan 0,083. Ketiga nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga mengindikasikan bahwa varians antar kelompok adalah homogen. Dengan mempertimbangkan bahwa pendekatan berdasarkan median dan trimmed mean lebih tahan terhadap pencilan (outliers), maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas varians

Tabel 3. Uji *Paired Samples Test*

Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
	Std. Deviation	Std. Error	Mean	Lower	Upper	t	
Pair hasil - hasil- 1 siklus 2	4.601	.767	-4.028	-5.585	-2.471	-5.25235	.000

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test*, diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) antara *hasil* dan *hasil siklus 2* sebesar -4.028 dengan simpangan baku sebesar 4.601 dan standar error sebesar 0.767. Interval kepercayaan 95% terhadap selisih tersebut berada pada rentang -5.585 hingga -2.471, yang tidak mencakup angka nol. Nilai *t* sebesar -5.252 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 35, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000 yang jauh lebih kecil dari 0.05, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil siklus 1 dan hasil siklus 2.

Dari segi analisis statistik, data hasil penelitian juga memenuhi asumsi dasar analisis parametrik. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada siklus I dan siklus II terdistribusi normal, ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov yang lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test juga menunjukkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada sebagian besar pendekatan (median dan *trimmed mean*).

Uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample t-Test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diterapkannya metode latihan *passing diamond*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *passing diamond* efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar passing sepak bola siswa kelas X TE 2 SMK Negeri 4 Semarang. Metode ini dapat dijadikan sebagai alternatif yang tepat dalam kegiatan pembelajaran praktik olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, data penelitian memenuhi asumsi dasar analisis parametrik, yakni data terdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Uji hipotesis dengan *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah penerapan metode latihan *passing diamond*. Dengan demikian, metode latihan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan hasil latihan.

Metode latihan *passing diamond* efektif dalam meningkatkan kemampuan passing sepak bola siswa kelas X TE 2 SMK N 4 Semarang. Penerapan latihan ini membantu siswa memahami teknik dasar passing secara lebih terstruktur dan sistematis, sekaligus melatih kerja sama dan pergerakan dalam permainan. Latihan *passing diamond* juga terbukti mampu meningkatkan aktivitas, partisipasi, dan komunikasi antar siswa dalam latihan.

Pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan menyerupai kondisi permainan sebenarnya, sehingga siswa lebih mudah memahami konteks taktis permainan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas PGRI Semarang atas dukungan yang memungkinkan penelitian ini terlaksana. Rasa terima kasih saya juga ditujukan kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, terhadap penelitian dan penyusunan artikel ini, dosen pembimbing dan guru pamong. Saya berharap penelitian ini akan bermanfaat bagi pengembangan ilmiah dan berdampak positif bagi pemangku kepentingan terkait. Saya menyambut baik masukan yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, Z. (2022). Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83.
<http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Arikunto, S. (2010). Jakarta.
- Lamusu, Z. A., Djafar, Y., & Hidayat, J. T. (2024). Pengembangan Model Sepak Bola Djafar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 6484–6489.
- Maulana, M. W., Iqbal, M., & ... (2020). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepak Bola dengan Menggunakan Metode Latian Passing Diamond. *Prosiding* ..., 138–145.
<http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/759%OA>
<http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/download/759/640>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- Pramadani, T., & Maya, S. D. (2021). Penilaian Kemampuan Passing Sepak Bola Melalui Observasi Penilaian Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri 107826 Pematang Sijonam Kecamatan Perbaungan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jumper : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(1), 33–39.
- Pramudyatama, A. K. Z., & Mardhika, R. (2024). Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tarik. *Jurnal Adiraga*, 10(01), 35–45. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v1o1o1.8784>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Sandi, I. N., Ashadi, K., & Womsiwor, D. (2021). Pembagian Lingkungan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 174–185.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkre/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=1013&publicationId=1361>
- Sutoyo. (2021). *TEKNIK PENULISAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS*.
- Wijaya, W. A., Wahyudi, U., & Fitriady, G. (2024). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Menggunakan Metode Drill pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 273–282. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.273-282>