

## PENGARUH LATIHAN *TRIANGLE PASS & DIAMOND PASS* TERHADAP PASSING-STOPPING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SSB PUSAM MORODEMAK U-12

Mohammad Riza Mansur  
[Mansurriza96@gmail.com](mailto:Mansurriza96@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This type of research is quantitative with a quasi-experimental design research method and uses a "two groups pretest-posttest design" design. The population of players with passing-stopping abilities in soccer games at SSB Pusam Morodemak U-12 and a sample of 14 players using purposive sampling technique. The test instrument for soccer and stopping the ball (passing-stopping) from Santoso (2014) with validity 0.64 and reliability 0.96. The results of the data analysis of the triangle pass exercise group with the results of the paired sample t-test, the value of Sig.(2-tailed)  $0.002 < 0.05$  and an increase in the mean pretest value of 3.71 to posttest of 6 with an increase of 2.29 while for diamond pass practice with the results of the paired sample t-test Sig.(2-tailed)  $0.007 < 0.05$  and an increase in the mean pretest value of 3.71 to the posttest of 5.43 with an increase of 1.71. The conclusion from this study is that there is an increase in the effect between before and after being given treatment through the triangle pass & diamond pass exercise on increasing the passing-stopping ability of SSB Pusam Morodemak U-12 players and the increase in the triangle pass training group is better than the diamond pass training group. Suggestions For coaches, this exercise can be used as a variety of exercises to improve passing-stopping abilities.*

**Keywords:** *passing-stopping skills training, Passing-stopping, Football*

### Abstrak

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian *quasi eksperimental design* dan menggunakan desain "two groups pretest-posttest design". Populasi pemain kemampuan *passing-stopping* dalam permainan sepakbola di SSB Pusam Morodemak U-12 dan sampel berjumlah 14 pemain dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes sepak dan menghentikan bola (*passing-stopping*) dari Santoso (2014) dengan validitas 0,64 dan reliabilitas 0,96. Hasil analisis data kelompok latihan *triangle pass* dengan hasil uji *paired sample t-test* nilai *Sig.(2-tailed)*  $0,002 < 0,05$  dan mengalami peningkatan nilai mean *pretest* sebesar 3,71 menjadi *posttest* sebesar 6 dengan peningkatan sebesar 2,29 sedangkan untuk latihan *diamond pass* dengan hasil uji *paired sample t-test* nilai *Sig.(2-tailed)*  $0,007 < 0,05$  dan mengalami peningkatan nilai mean *pretest* sebesar 3,71 menjadi *posttest* sebesar 5,43 dengan peningkatan sebesar 1,71. Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *triangle pass & diamond pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing-stopping* pemain SSB Pusam Morodemak U-12 dan peningkatan kelompok latihan *triangle pass* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan *diamond pass*. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing-stopping*.

**Kata kunci :** *Latihan kemampuan passing-stopping, Passing-stopping, Sepak bola.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas fisik yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan manusia. Jika Anda ingin melakukan gerakan olahraga, tubuh Anda akan sehat secara sistematis. Olahraga dalam dunia olahraga sangatlah penting karena dapat menggerakkan tubuh kita, mengeluarkan keringat, dan menjaga tubuh kita tetap sehat dan bugar. Olahraga adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan (UU RI, 2005: 3). Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, namun setiap orang memiliki kebutuhan fisik yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan aktivitas setiap orang.

Permainan sepak bola saat ini menghasilkan banyak pemain dengan kemampuan teknis yang sangat baik yang didukung dengan keterampilan fisik sebagai landasan yang harus dimiliki pemain sepak bola untuk mendukung keterampilan lainnya. Anda tidak dapat meningkatkan kondisi fisik Anda dalam sekejap. Namun secara umum kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh dua hal yaitu (1) kebugaran energi dan (2) kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri dari kapasitas aerobik dan anaerobik. Kebugaran otot, di sisi lain, mencakup elemen biomotor dasar: kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan keseimbangan.

Keterampilan mengoper dan menerima sangat penting dalam bermain sepak bola. Setelah Anda menguasai teknik dasar operan dan kontrol, pemain akan dapat dengan mudah menjalankan strategi yang diarahkan oleh pelatih mereka. Menurut Witono Novrizal Priawan (2017: 21), akurasi, panjang langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan kombinasi penting dari kombinasi passing yang baik setelah bola dilepaskan oleh rekan satu tim dan menyia-nyaiakan kesempatan untuk mencetak gol. bagian. Passing adalah teknik dasar yang paling umum digunakan dalam permainan sepak bola. Menurut Awang Roni (2017: 66), passing merupakan salah satu teknik dasar permainan sepak bola dan harus dikuasai oleh semua pemain. Keterampilan ini membantu membangun serangan terhadap pertahanan musuh dan menciptakan peluang mencetak gol. Semua pemula (siswa) perlu dilatih dengan baik dan benar, karena penting untuk menguasai teknik dasar bermain sepak bola.

SSB merupakan wadah pembinaan bagi para pemain muda yang ingin menjadi pemain sepak bola profesional. Puncak olahraga biasanya mencapai sekitar 20 tahun, dan masa pelatihan adalah 8 sampai d. Sepuluh tahun kemudian, seorang pemain sepak bola berusia 718 tahun pasti sudah memulai promosi dan pelatihan. Ini bisa disebut pelatihan pemain muda. Tumbuh kembangnya atlet muda disebut masa bertahap atau masa keemasan

untuk mencapai prestasi puncak. Masing-masing fase ini didukung oleh program pelatihan yang baik yang kemajuannya dinilai secara berkala. Pengembangan pemuda dapat dibagi menjadi dua kategori. Artinya, kaum muda dalam kelompok usia 79 dan 1012, remaja dalam kelompok usia 1315 dan 16-18, dan yang lebih tua atau lebih tua dianggap lanjut usia atau dewasa.

Setelah observasi peneliti mewawancarai pelatih SSB Pusam Morodemak ada alasan penyebab kurangnya ketepatan passing pemain yaitu variasi dalam latihan passing. Dalam perkembangannya latihan dibagi menjadi : a.) Pelatihan tradisional atau pelatihan menggunakan metode tradisional b.) Latihan dengan latihan terbaru atau alat yang memudahkan latihan untuk meningkatkan performa pemain c. ) Pelatihan menggunakan pelatihan inovatif atau evolusi pelatihan lama. Untuk mendapatkan operan yang baik, pemain perlu berlatih terus menerus dan terus menerus. Latihan yang dilakukan terus menerus tanpa mengubah variasi latihan menyebabkan pemain bosan pada saat eksekusi. Latihan operan yang inovatif dan banyak variasi latihan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan operan berhenti pemain. Diamond Pass dengan 4 Corners dan Triangle Pass, Triangle Pass dengan 3 Corners. Dalam latihan ini diharapkan pemain tidak mudah bosan selama proses latihan dan pemain dapat meningkatkan keterampilan passstop dengan baik, akurat dan cepat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah berlatih dengan menggunakan latihan *passing triangle* dan latihan *passing diamond* dapat meningkatkan kemampuan *passing-stopping* pemain di SSB Pusam Morodemak. Melihat dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “ Pengaruh latihan *triangle pass & diamond pass* terhadap *passing-stopping* dalam permainan sepakbola di SSB Pusam Morodemak U-12”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitan *quasi eksperimental design* dan menggunakan desain ” *two groups pretest-posttest design*”. Populasi pemain SSB Pusam Morodemak U-12 dan sampel berjumlah 14 pemain dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrume tes tes sepak dan menghentikan bola (*passing-stopping*) dari Santoso (2014) dengan validitas 0,64 dan reliabilitas 0,96.

## **TEKNIS ANALISIS DATA**

Dalam pertimbangan jenis data maka analisis data menggunakan *mean* (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan Uji t paired sample t-test. Analisa data menggunakan SPSS 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Latihan *triangle pass*

Adapaun data dari latihan *triangle pass* sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil *triangle pass*

| No | Kategori        | pretest | posttest |
|----|-----------------|---------|----------|
| 1  | <i>Mean</i>     | 3,71    | 6        |
| 2  | <i>Median</i>   | 4       | 6        |
| 3  | Sum             | 26      | 42       |
| 4  | Skor tertinggi  | 5       | 8        |
| 5  | Skor terendah   | 2       | 4        |
| 6  | Standar deviasi | 1,11    | 1,41     |

Sumber : Hasil Analisi Penelitian (2022)

Dari hasil perhitungan tabel diatas diperoleh data *pretest passing-stopping* dengan latihan *triangle pass* pemain SSB Pusam Moro Demak KU-12 diperoleh hasil *mean* 3,71, hasil *median* 4, hasil sum 26, skor max 5, skor min2 dan hasil (*standar deviasi*) 1,11. Selanjutnya hasil *pretest* di peroleh dengan latihan *triangle pass*. Dari hasil posttest diperoleh hasil *mean* 6, hasil *median* 6, hasil sum 42, skor mak 8, skor min 4 dan hasil (*standar deviasi*) 1,41.

### 2. Latihan *diamond pass*

Adapaun data dari latihan *diamond pass* sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Hasil *diamond pass*

| No | Kategori        | pretest | Posttest |
|----|-----------------|---------|----------|
| 1  | <i>Mean</i>     | 3,71    | 5,43     |
| 2  | <i>Median</i>   | 3       | 5        |
| 3  | Sum             | 26      | 38       |
| 4  | Skor tertinggi  | 6       | 7        |
| 5  | Skor terendah   | 2       | 4        |
| 6  | Standar deviasi | 1,38    | 0,97     |

Sumber : Hasil Analisi Penelitian (2022)

Dari hasil perhitungan diatas diperoleh pretest hasil *mean* 3,71, hasil *median* 3, hasil sum 26, nilai maks 6, nilai min 2 dan hasil (*standar deviasi*) 1,38. Dari hasil data *posttest* kemampuan *passing-stopping* dengan latihan *diamond pass* pemain SSB Pusam Moro Demak KU-12 diperoleh hasil *mean* 5,43, hasil *median* 5, hasil sum 38, nilai maks7, nilai min 4 dan hasil (*standar deviasi*) 0,97.

### 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Berikut hasil dari perhitungan kedua kelompok setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 4.9 Deskriptif statistik kedua kelompok

| Hasil           | Latihan <i>triangle pass</i> |                 | Latihan <i>diamond pass</i> |                 |
|-----------------|------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|
|                 | <i>pretest</i>               | <i>posttest</i> | <i>pretest</i>              | <i>posttest</i> |
| Mean            | 3,71                         | 6               | 3,71                        | 5,43            |
| Median          | 4                            | 6               | 3                           | 5               |
| Sum             | 26                           | 42              | 26                          | 38              |
| Skor tertinggi  | 5                            | 8               | 6                           | 7               |
| Skor terendah   | 2                            | 4               | 2                           | 4               |
| Standar deviasi | 1,11                         | 1,41            | 1,38                        | 0,97            |

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata kemampuan *passing-stopping* pada kelompok eksperimen 1 setelah diberikan latihan *triangle pass* diperoleh nilai *pretest* sebesar 3,71 menjadi *posttest* sebesar 6 mengalami peningkatan sebesar 2,29 untuk hasil kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan *diamond pass* dari *pretest* sebesar 3,71 menjadi *posttest* sebesar 5,43 mengalami peningkatan sebesar 1,71. Dari hasil tersebut bisa dijelaskan bahwa peningkatan kelompok latihan *triangle pass* lebih besar dibandingkan dengan kelompok latihan *diamond pass*. Berikut hasil peningkatan sebagai berikut:

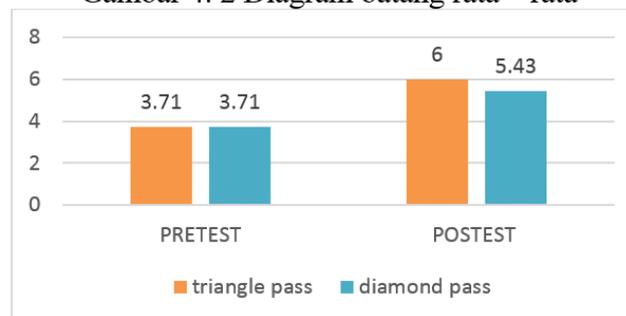
Tabel 4.12 tabel peningkatan

| Variabel                      | Mean | Peningkatan |
|-------------------------------|------|-------------|
| <i>Pretest triangle pass</i>  | 3,71 | 2,29        |
| <i>Posttest triangle pass</i> | 6    |             |
| <i>Pretest diamond pass</i>   | 3,71 | 1,71        |
| <i>Posttest diamond pass</i>  | 5,43 |             |

Sumber : hasil penelitian (2022)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas maka dapat disajikan dalam ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut :

Gambar 4. 2 Diagram batang rata – rata



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

## PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil penelitian diatas maka dapat dijelaskan bahwa kedua metode latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II setelah diberi latihan *triangle pass* dan *diamond pass* sama-sama memiliki pengaruh yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi latihan. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dijelaskan bahwa *mean/rata-rata* kemampuan *passing-stopping* pada kelompok eksperimen 1 setelah diberikan latihan *triangle pass* diperoleh nilai *pretest* sebesar 3,71 menjadi *posttest* sebesar 6 mengalami peningkatan sebesar 2,29 untuk hasil kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan *diamond pass* dari *pretest* sebesar 3,71 menjadi *posttest* sebesar 5,43 mengalami peningkatan sebesar 1,71. Dari hasil tersebut bisa dijelaskan bahwa peningkatan kelompok latihan *triangle pass* lebih besar dibandingkan dengan kelompok latihan *diamond pass*.

Dalam metode latihan, Diamond Pass dan Triangle Pass bertujuan untuk meningkatkan akurasi umpan pendek saat mengoper bola ke rekan, kemampuan mengontrol bola, kemampuan mengisi bola, dan kemampuan membantu operan antar pemain. Kendala dari latihan ini adalah anak harus belajar lebih giat dengan mengatur kecepatan passing. Anak akan mengalami kesulitan mengarahkan bola pada jarak dan sudut yang berbeda, setelah itu pemain harus bergerak. Karena tingkat kesulitan yang tinggi, latihan ini diharapkan dapat menantang dan memotivasi anak-anak dan memaksimalkan hasil pelatihan mereka.

Pemberian model latihan *triangle pass* penekanannya pada penguasaan keterampilan mengoper bola dengan benar dan akurat, berjarak sama dan passing dengan rekan satu tim. Dengan Manekin Segitiga Pass, pemain hanya akan melakukan gerakan mengoper, mengontrol, dan bergerak, yang bisa sedikit membosankan. Model latihan *triangle pass* menekankan pada teknik passing sepak bola kepada rekan satu tim dengan benar dan tepat, dengan jarak dan kekuatan yang berbeda. Dengan Manekin Segitiga Pass, pemain mengoper seperti dalam situasi permainan sepak bola nyata, pemain menjatuhkan bola lebih intensif dan mengoper teman di sudut lain. Berdasarkan karakteristik dari Manekin Diamond Pass dan Manekin Segitiga Pass, kedua manekin memiliki fungsi yang sama untuk melatih akurasi stop operan pemain, tetapi Manekin Segitiga Pass memiliki efek meningkatkan pass-SSB Pusam Moro Demak.KU12 Seorang pemain yang menghentikan keterampilan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Ada pengaruh dan peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *triangle pass* dan latihan *diamond pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing-stopping* pemain SSB Pusam Moro Demak KU-12 dan 1. Peningkatan kelompok latihan *triangle pass* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok latihan *diamond*

pass. Saran bagi diharapkan dapat memberikan latihan *triangle pass* dan latihan *diamond pass* sebagai variasi latihan guna meningkatkan kemampuan *passing-stopping* pemain SSB Pusam Moro Demak KU-12.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, G. N., & Faruk, M. (2019). PENGARUH LATIHAN PASSING TRIANGLE TERHADAP ACCURACY PASSING SEPAKBOLA PADA SOCCER FOR FRIEND U-14. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- ALKHADAF, D. M., & Syafii, I. (2019). Pengaruh Latihan Diamond Pass dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada SSB Roket FC U-14 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hikmawan, I. (2019). *PENGARUH LATIHAN PASSING DIAMOND DAN TRIANGLE TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SSB MONDOTEKO PUTRA REMBANG TAHUN 2019* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Luxbacher, J. A. (2011). *SEPAK BOLA*. Jakarta: Rajawali.
- Pratama, A. A. (2021). *Pengaruh Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Pada Atlet Usia 10-12 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Fajar Muda* (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- Priawan, N. (2018). PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING DIAMOND DAN MODEL LATIHAN PASSING TRIANGLE TERHADAP AKURASI PASSING SEPAKBOLA PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH TRIDADI (PSST) TAHUN 2018. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 7(5).
- Rahmani, M. (2014). *BUKU SUPER LENGKAP OLAHRAGA*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Saputra, R. (2020, December). MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. In *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).sistem keolahragaan nasional. (2005). 46.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang: Dioma.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.