

Perbedaan Pengaruh Latihan *Diamond Passing* dengan *Triangle Passing* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun

Syahputra Manik, Ronal Putra Tarigan

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
putramanik@unimed.ac.id, ronalputratarigan@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *diamond passing* dengan *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 ditahun 2021. Lokasi penelitian ini dilakukan di SSB Porkam kabupaten Deli Serdang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan populasi berjumlah 38 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel terpilih yaitu 14 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan dengan menggunakan tes ketrampilan akurasi *passing* sepakbola. Dari analisis hasil data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t-hitung hipotesis pertama di peroleh sebesar 14,5 dan t-tabel 2,44 maka ($14.5 > 2,44$) disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *diamond passing* terhadap akurasi *passing*. Hipotesis kedua yaitu untuk melihat besaran pengaruh latihan *triangle passing* diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,67 dan t-tabel 2,44 maka ($3.67 > 2,44$) disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *triangle passing* terhadap akurasi *passing*. Adapun hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai t-hitung $> t$ tabel yaitu $2,71 > 2,17$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10 – 15. Dimana *diamond passing* lebih besar pengaruhnya daripada *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10 – 15.

Kata Kunci : Sepakbola, Latihan *Diamond Passing*, Latihan *Triangle Passing*

Differences in Effect of Diamond Passing Practice with Triangle Passing on The Accuracy of Passing in SSB Porkam Deli Serdang Soccer Players Age 10-15 Years.

Abstract: *The purpose of this study was to determine the difference in the effect of diamond passing practice with triangle passing on passing accuracy in SSB Porkam Deli Serdang football players aged 10-15 in 2021. The location of this research was conducted in SSB Porkam Deli Serdang district. This type of research is experimental research with a population of 38 people. Sampling using purposive sampling technique with the number of selected samples is 14 people. The data collection technique used is a soccer passing accuracy skill test. From the analysis of the data results that have been carried out, it is known that the t-count value of the first hypothesis is obtained at 14.5 and the t-table is 2.44, so ($14.5 > 2.44$) it is concluded that there is a significant effect of diamond passing practice on passing accuracy. The second hypothesis is to see the magnitude of the effect of the triangle passing exercise, the t-count value is 3.67 and the t-table is 2.44, so ($3.67 > 2.44$) it is concluded that there is a significant effect of triangle passing exercise on passing accuracy. The results of the third hypothesis test indicate that the value of t-count $> t$ table is $2.71 > 2.17$ so it can be concluded that there are differences in the effect of diamond passing and triangle passing exercises on passing accuracy in SSB Porkam Deli Serdang soccer players aged 10 - 15. Where diamond passing has a*

greater effect than triangle passing on the accuracy of passing for soccer players from SSB Porkam Deli Serdang aged 10-15.

Keywords: *Football, Diamond passing practice, Triangle passing practice*

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan seluruh anggota tubuh untuk mencapai kesehatan tubuh atau jasmani maupun untuk prestasi. Olahraga sangat penting untuk setiap kalangan atau setiap jenjang usia, tidak ada batasan bagi setiap orang untuk melakukan olahraga baik itu tua atau muda, wanita atau pria karena pada hakikatnya tubuh membutuhkan pergerakan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Dalam dunia olahraga banyak terdapat cabang-cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan beregu. Tim sepak bola terdiri dari sebelas pemain inti dimana sepuluh pemain lapangan dan satu adalah penjaga gawang. Dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan kerjasama tim yang bagus. Untuk menciptakan kesempatan gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper bola yang baik. Sucipto dkk (2000:7) sepak bola merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala menggunakan kepala dan dada, khusus penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan di daerah kotak enam belas meter/area penalti. Sedangkan Mesnan dkk (2019:69) “sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim terdiri dari sebelas orang pemain yang salah satunya adalah seorang penjaga gawang, dengan cara menendang bola, menyundul bola kecuali penjaga gawang yang dapat memainkan bola dengan menggunakan tangan di dalam daerah tertentu”.

Di Indonesia sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Masyarakat yang paling banyak menggemari olahraga sepak bola yaitu anak-anak muda. Tetapi, anak-anak muda hanya gemar bermain sepak bola tanpa mengetahui teknik dasar permainan sepak bola, seperti melakukan tehnik *passing*, *heading*, *shooting*, *dribbling*. Untuk meningkatkan pengetahuan anak – anak muda yang gemar melakukan permainan sepak bola maka perlu dilakukan pembinaan sejak dini agar tehnik *passing*, *dribbling*, *heading*, *shooting* di lakukan dengan baik dan benar.

Seorang pemain sepak bola tidak hanya dituntut harus memiliki fisik dan mental yang kuat, tetapi juga harus menguasai teknik dasar permainan sepak bola dengan baik. Salah satunya yaitu teknik *passing*. Teknik *passing* dilakukan dengan cara mengumpan atau mengoper bola kearah sasaran yang akan dituju. Teknik *passing* ini merupakan salah satu elemen yang penting dalam permainan sepak bola. Kualitas *passing* yang baik tercermin dalam berlangsungnya pertandingan sepak bola. Pemain harus mampu melakukan berbagai *passing* yaitu *passing* jarak pendek, *passing* jarak sedang, *passing* jarak jauh.

Mielke (2007: 19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Menurut Nusri (2019:32) “*passing* adalah suatu keterampilan tehnik yang penting bagi seorang pemain untuk dikuasai, alasannya adalah karena: *passing* memfasilitasi suatu tim untuk memindahkan bola dengan cepat dan menjaga penguasaan bola di lapangan, *passing* dapat membuka ruang bsgi pemain dengan melebar di lapangan, dan *passing* membuka kemungkinan untuk mencetak gol”.

Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh pemain sepak bola dalam melakukan *passing* kepada teman adalah cara jalannya bola harus menggelinding atau bergulir di rumput sehingga teman akan lebih mudah menguasai bola. Apabila bola yang datang di udara maka akan lebih sulit diterima atau di *control* teman. Sedangkan prinsip utama dalam melakukan *passing* kepada teman adalah bagaimana operan yang diberikan dapat diterima dengan mudah oleh teman yang menerima bola.

Passing yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan untuk mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus.

Keterampilan *passing* sangat berpengaruh dalam permainan pada suatu tim, karena apabila *passing* bola dilakukan dengan baik dan benar, maka kontribusi dalam permainan akan sangat besar untuk menciptakan peluang gol. Jika keterampilan *passing* bola kurang baik maka bola akan mudah hilang dan mudah direbut lawan. Untuk mencapai keberhasilan tehnik tersebut sangat dibutuhkan perkenaan bola pada kaki, akurasi, keseimbangan dan koordinasi kaki untuk melakukan *passing* bola.

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Lebih spesifik bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertahap dalam menambah jumlah beban (Akhmad 2013:2). Harsono (1988:101) mengemukakan “latihan adalah proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau bekerja”.

Model latihan *diamond passing* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan membentuk seperti wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi pemain yang setelah *passing* selalu berputar. Latihan *passing* *diamond* memiliki jarak 10-15 meter, karena jarak ini ideal untuk latihan akurasi *passing* karena semakin jauh jarak *passing* maka bola akan mudah di rebut atau dipotong lawan. Model latihan *passing* dapat meningkatkan akurasi dan ketepatan *passing*. Model latihan *diamond passing* dilakukan untuk meningkatkan control, ketepatan *passing* dan akurasi *passing*. Kelebihan *passing diamond* ini adalah mudah dilakukan dan mudah di mengerti cara melakukannya latihan *passing* ini juga dapat meningkatkan *passing support* antar pemain dalam melakukan serangan ke gawang lawan.

Model latihan *triangle passing* hampir sama dengan model latihan *diamond passing*, perbedaan dari masing-masing model latihan adalah *diamond passing* berbentuk seperti wajik sedangkan model latihan *triangle passing* bentuk segitiga. Jarak *triangle passing* dengan dengan jarak *diamond passing* antara 10-15 meter dan disini saya menggunakan model latihan *passing triangle* dengan jarak 10 meter karena semakin dekat kita untuk *passing* ke teman kita maka semakin sulit lawan untuk memotong aliran bola. Jika semakin jauh jarak *passing* maka semakin mudah lawan memotong bola. *Triangle passing* juga dapat meningkatkan akurasi *passing* dan sekaligus meningkatkan kontrol bola.

METODE

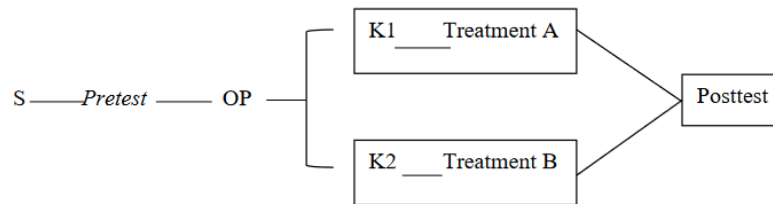
Metode penelitian adalah cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis (Sugiyono, 2013:3).

Metode penelitian yang digunakan ditetapkan berdasarkan pada permasalahan dan tujuan penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) anatar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2019:9)

Populasi adalah keseluruhan objek dari penelitian. Menurut Supranto (2008:23) “populasi adalah kumpulan dari seluruh elemen sejenis tetapi dapat dibedakan satu sama lain karena karakteristiknya”. Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan atlet SSB Forkam Deli Serdang yang berjumlah 38 orang. Sampel pada penelitian ini adalah atlet SSB Forkam Deli Serdang usia 10 – 15 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*.

Adapun persyaratannya yakni 1). Atlet sekolah sepak bola Forkam Deli Serdang usia 10-15 tahun. 2) Pemain yang aktif latihan dan sering mengikuti turnamen. 3) Hasil tes pendahuluan jelek. Setelah di lakukan pertimbangan dengan kriteria penentuan sampel tersebut, maka sampel yang memenuhi kriteria adalah sebanyak 14 orang. Di dalam pelaksanaanya sebelum pemain diberikan perlakuan, terlebih dahulu pemain melakukan tes awal (*pre test*) yaitu dengan tes *passing*. Kemudian sampel diberikan latihan menggunakan *diamond passing* dan *triangle passing* dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian setelah 6 minggu menjalani latihan terprogram. Sampel melakukan tes akhir (*post test*), sama seperti pada tes awal yang berguna untuk mengetahui apakah bentuk latihan yang diberikan dapat berpengaruh kepada pemain atau sampel.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan sebab akibat antar variabel. Rancangan dalam penelitian ini adalah “*Two Group Pre-test Post-test Design*”. Gambar rancangan penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian (Sugiyono, 2007:32)

Setelah dilakukan *pre test* subjek penelitian dipisahkan dalam dua kelompok. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan teknik “*Ordinal Pairing*”. Teknik *ordinal pairing* adalah teknik pembagian kelompok dengan cara perangkan dan sampel yang memiliki kemampuan sama dipasangkan, kemudian anggota setiap pasangan dipisahkan dalam 2 kelompok (Sutrisno Hadi, 2000: 111). Pembagian kelompok didasarkan pada akurasi *passing* pada saat *pre test*. Setelah hasil pretest di ranking, subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan dan dipisahkan dalam kelompok berbeda, yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Kedua kelompok diberikan perlakuan. Kelompok 1 diberikan latihan *diamond passing* dan kelompok 2 diberikan latihan *triangle passing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah 14,5 dan t-tabel adalah 2,44. Kriteria pengujian hipotesis pada taraf signifikansi 0,05 yaitu t-hitung > t-tabel, yaitu 14,5 > 2,44. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *diamond passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10-15.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa perolehan nilai t-hitung yaitu sebesar 3,67 dan t-tabel yaitu 2,44. Kriteria pengujian hipotesis dimana, t-hitung > t-tabel, yaitu 3,67 > 2,44 sehingga hipotesis di terima. Maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10-15.

Hasil hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah 2,71 dan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 0,05 adalah 2,17 diperoleh melalui rumus $dk = n1 + n2 - 2 = 7+7-2 =12$. Kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa t-hitung > t-tabel yaitu 2,71 > 2,17 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hipotesis ketiga digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *diamond passing* dan latihan *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10-15.

Latihan *diamond passing* memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10 -15 tahun, sehingga melalui latihan *passing diamond*, akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10 -15 tahun dapat mengalami peningkatan. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10 – 15 tahun diantaranya yaitu dengan latihan

yang teratur, menjalankan program latihan dengan baik dan berbagai faktor lain yang dapat meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola yang tidak di sebutkan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Penelitian

Deskripsi Data	Akurasi <i>Passing</i>			
	<i>Passing diamond</i>		<i>Passing Triangel</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	6 – 3	14 – 9	6 – 2	14 – 9
Rata – Rata	4, 42	12	4, 57	11
Simpangan Baku	0,97	1,61	1, 39	1,86
Rata – Rata Beda	7,57		6,57	
Simpangan Baku Beda	1,39		1,71	
Simpangan Baku	1,3171			
Gabungan				
t_{hitung}	2,7122			
t_{tabel}	2,17			

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *diamond passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10-15, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10-15, (3) *diamond passing* lebih besar pengaruhnya daripada *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 10-15.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan: Unimed Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, Sutrisno. (2000) *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Mesnan, Amir Supriadi, Irwansyah Siregar. (2019). *Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis*. Jurnal Prestasi Vol. 3 No. 6, Hal. 68-72
- Mielke, Danny. (2007) *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Nusri , A. (2019). *Teori dan Praktek Sepak Bola Efektif*. Jawa Tengah: Cipta Prima Nusantara.
- Sucipto, dkk (2000) *Defenisi Sepakbola*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Supranto, J. 2008. *Statistik: Teori dan Aplikasi (Edisi ketujuh jilid 1)*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta