

## **PENERAPAN *PASSING* SEGI TIGA DAN SEGI EMPAT TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING***

Oleh

**Zulfan Heri<sup>1</sup>, Dedy Fransiskus Sihotang<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan*

*Email: [dedyfrans6@gmail.com](mailto:dedyfrans6@gmail.com)*

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* segi tiga dan segi empat terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola Atlet Persatuan Sepakbola Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan di Persatuan Sepakbola Purba, Lapangan SMA Negeri 1 Purba, Jl. Simarjarunjung No. 309, Tiga Runggu, Kecamatan Purba, Kabupaten Simalungun, Sumatera Utara. Jumlah subyek penelitian adalah 15 atlet, dengan metode eksperimen dan teknik pengambilan data melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai T hitung sebesar 5,401 sedangkan nilai T tabel sebesar 2,145. Kesimpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh signifikan dari Latihan *Passing* Segi Tiga Dan Segi Empat Terhadap Kemampuan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Atlet Persatuan Sepakbola Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2022.

**Kata kunci:** Sepakbola, Latihan *passing*, *passing* segi tiga dan segi empat.

### **A. PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh tim yang terdiri dari 11 pemain yang terdiri dari penjaga gawang, bek, gelandang, dan penyerang. Penjaga gawang dapat bermain dengan bagian tubuh mana pun (hanya area gawang). Tujuan sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan, mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan gol. Tim yang mencetak gol terbanyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90) menit akan dianggap memenangkan pertandingan.

Pembinaan sepakbola sangat dibutuhkan sebagai wadah pelatihan untuk menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan yang baik untuk masa depan. Mencetak atlet berprestasi tidak bisa secara instan, akan tetapi memerlukan waktu yang cukup panjang dengan tahapan tertentu yang harus berkesinambungan dan terpadu.

Persatuan Sepakbola Purba (PSP) adalah salah satu pusat pembinaan sepakbola di salah satu wilayah Kecamatan Purba Kabupaten Simalungun. PSP ini resmi terdaftar di Askab PSSI Simalungun sejak 15 Juni 2021, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat

sebagai salah satu tim yang bisa mengikuti pertandingan atau turnamen resmi dari Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Dari hasil observasi yang dilakukan ketika anak-anak PSP latihan, ada permasalahan yang terlihat masih sangat membutuhkan perhatian. Teknik anak-anak PSP yang dirasa masih kurang adalah *passing*. Permasalahan *passing* anak-anak PSP tidak akurat, bola terlalu pelan, bolanya susah untuk dikuasai karena bola tidak datar dipermukaan. Dari 15 orang yang dijadikan sebagai sampel untuk melihat data hasil *passing* atlet PSP terdapat 1 orang (6,66%) kategori baik, 2 orang (13,33%) kategori sedang, 7 orang (46,66%) kategori kurang dan 5 orang (33,33%) kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa atlet lebih banyak berada dalam kategori sedang dan kurang. Untuk memainkan pertandingan dibutuhkan rata-rata kemampuan *passing* atlet dalam kategori baik. Banyak pemain melakukan *passing* yang tidak akurat sehingga dalam permainan susah untuk melihat bola mengalir dari kaki ke kaki. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atlet PSP peneliti membuat dua program latihan *passing*, yaitu *passing* segi tiga dan segi empat. Dari kedua bentuk latihan *passing* ini, penulis membuat sepuluh variasi latihan *passing*. Masing-masing bentuk latihan dibuat lima variasi latihan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar dampak latihan *passing* segi tiga dan segi empat terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola atlet Persatuan Sepakbola Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2022.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **1. Subyek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah atlet Persatuan Sepakbola Purba Kabupaten Simalungun yang berusia usia 13-16 dengan jumlah 15 orang. Penelitian ini dilakukan di Lapangan SMA Negeri 1 Purba yang beralamat di Jalan Simarjarunjung No. 309, Tiga Runggu, Kecamatan Purba, Kabupaten Simalungun.

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrument penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah instrumen tes oleh Nurhasan (2001), yaitu tes *passing* dan *stopping* bola dijabarkan sebagai berikut :

Tujuan:

- Untuk mengukur keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola.

Perlengkapan:

- Bola
- Stop watch
- Tembok
- Kun
- Formulir tes dan alat tulis

Petugas:

- Satu orang pencatat *skor* pada masing-masing tempat tes, dimana peserta tes memperoleh sebuah bola dan mengembalikan bola kepada petugas lagi setelah melakukan tes.

Pelaksanaan:

- Testi menunggu di belakang garis batas sambil memegang bola.
- Setelah ada aba-aba “ya”, testi menendang bola ke papan dan memantul kembali ke arahnya atau bola tak terkontrol.
- Testi melakukan gerakan tersebut sebanyak mungkin selama 30 detik.
- Bola harus ditendang dari belakang garis batas menggunakan beberapa teknik menendang bola yang diperbolehkan dalam permainan sepakbola.
- Ketika bola tidak dapat dikuasai (tidak terkontrol), maka testi mengambil bola yang telah disiapkan, daripada mengejar bola yang tidak terkontrol tadi.
- Jarak pemain dengan dinding pantulan 4 meter.

Penilaian:

- Jenis tes adalah *passing* menggunakan kaki secara bergantian.
- Pencatat hasil *skor* ahirnya setelah jumlah tendangan sah yang terbanyak yang berhasil dilakukan selama tiga kali kesempatan, dicatat sebagai *skor* akhir testi.

Tabel 1.  
Norma Tes *Passing* Nurhasan

<b>KATEGORI</b>	<b>SKOR</b>
Baik Sekali	$X \geq M + 1,5 SD$
Baik	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Kurang	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	$X < M - 1,5 SD$

### 3. Prosedur Penelitian

Penelitian menggunakan 15 atlet Persatuan Sepakbola Purba Kabupaten Simalungun dengan memiliki katagori kemampuan *passing* yang kurang baik. Semua sampel melakukan tes kemampuan *passing* untuk mengetahui kemampuan setiap atlet (*pretest*). Selanjutnya sempel melakukan latihan *passing* sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu dengan variasi bentuk latihan *passing* segi tiga dan segi empat. Kemudian semua sampel melakukan kembali pengukuran kemampuan *passing* untuk

mengetahui kemampuan ahir (*post test*). Tes untuk mengukur kemampuan awal dan ahir adalah tes *passing* dan *stopping* bola oleh Nurhasan (2001).

#### 4. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dianalisis menggunakan perhitungan statistik *T-test* dengan taraf signifikansi  $(P) < 0,05$  dengan langkah-langkah uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat untuk uji statistik. Pengujian semua data menggunakan rumus-rumus Sudjana (2002 : 210).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian

##### a. Uji Normalitas

Hasil dari perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.  
Uji Normalitas Data Tes *Passing* Atlet PSP Purba

Test	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	9,133	0,903	0,881	Normal
<i>Post-test</i>	12,4	0,915	0,881	Normal

Dari hasil tabel di atas, diketahui T hitung *pretest* sebesar 0,903 lebih besar dari nilai T tabel 0,881, data *pretest* berdistribusi normal. Nilai T hitung *posttest* sebesar 0,915 lebih besar dari nilai T tabel 0,881, data *posttest* berdistribusi normal.

##### b. Uji Homogenitas

Hasil dari perhitungan uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.  
Uji Homogenitas F-Test Two-Sample for Variances

	Variable 1	Variable 2
Mean	9,133	12,4
Variance	2,552	2,257
Observations	15	15
Df	14	14
F hitung	1,130	
P(F<=f) one-tail	0,410	
F tabel	2,483	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas dari data *pretest* dan *posttes* diperoleh nilai F hitung sebesar 1,130 dan F tabel sebesar 2,483. Nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel maka data berdistribusi homogen.

c. Uji Hipotesis

Hasil dari perhitungan uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.  
Uji Hipotesis Tes *Passing* Pada Atlet PSP Purba

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST	BEDA	
				B	B <sup>2</sup>
1	Amdo Saragih	8	11	3	9
2	Billy Siregar	9	11	2	4
3	Daniel Purba	7	11	4	16
4	Dapot Turnip	9	12	3	9
5	Despriyetro Sipayung	11	15	4	16
6	Emon Purba	11	13	3	9
7	Enda Karo	11	14	3	9
8	Irene Maruba S	6	10	4	16
9	Irwandi lingga	10	13	3	9
10	Jhon Hardi Saragih	9	13	4	16
11	Joy Simarmata	10	13	3	9
12	Melvin Haloho	9	13	4	16
13	Reinol Saragih	9	13	4	16
14	Roy Purba	11	14	3	9
15	Tri Kardo Simbolon	7	10	3	9
JUMLAH		137	186	50	172
RATA RATA BEDA			3,333		
SIMPANGAN BAKU BEDA			0,617		
STANDAR DEVIASI			0,159		
NILAI T hitung			5,401		
NILAI T tabel			2,145		
KETERANGAN			T hitung > T tabel		
Ho			Ditolak		
Ha			Diterima		
KESIMPULAN			Berpengaruh signifikan		

Dari tabel di atas diketahui rata-rata beda dari tes *passing* sepakbola atlet PSP adalah 3,333. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai T hitung sebesar 5,401 sedangkan

nilai T tabel sebesar 2,145. Pengambilan keputusan jika nilai T hitung  $<$  T tabel maka tidak terdapat pengaruh signifikan dari latihan *passing* segi tiga dan *passing* segi empat terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola atlet Persatuan Sepakbola Purba kabupaten Simalungun tahun 2022. Jika nilai T hitung  $>$  T tabel maka terdapat pengaruh signifikan dari latihan *passing* segi tiga dan *passing* segi empat terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola atlet Persatuan Sepakbola Purba kabupaten Simalungun tahun 2022.

## 2. Pembahasan Penelitian

Hasil dari *pretest* menunjukkan hasil terbaik atlet Persatuan Sepakbola Purba dalam melakukan tes *passing* adalah 11 dan hasil terendah adalah 6, dan rata-rata *pretest* adalah 9,13. Hasil dari *posttest* menunjukkan hasil terbaik adalah 15 dan hasil terendah 10, dan rata-rata 12,4. Dari perbedaan data itu dapat dilihat bahwa hasil setelah mendapatkan perlakuan eksperimen kemampuan tes *passing* atlet Persatuan Sepakbola Purba tahun 2022 ada peningkatan. Program latihan *passing* segi tiga dan *passing* segi empat yang dirancang dapat membantu untuk meningkatkan hasil kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola atlet Persatuan Sepakbola Purba tahun 2022. Hal ini dikarenakan adanya pemberian latihan *passing* segi tiga dan *passing* segi empat yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu sampel untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan. Terbukti dari hasil penguasaan bola sampel ketika melakukan permainan penuh atau 11 melawan 11 dengan memanfaatkan seluruh lapangan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai T hitung adalah 5,401 dan T tabel adalah 2,145. Kriteria pengujian hipotesis pada taraf signifikansi 0,05 yaitu T hitung  $>$  T tabel, yaitu  $5,401 > 2,145$ . Sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* segi tiga dan *passing* segi empat terhadap kemampuan *passing* dalam pemain sepakbola atlet Persatuan Sepakbola Purba tahun 2022.

Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola atlet Persatuan Sepakbola Purba tahun 2022 diantaranya yaitu dengan latihan yang teratur, menjalankan program latihan dengan baik dan berbagai faktor lain yang dapat meningkatkan akurasi *passing* pemain sepakbola yang tidak di sebutkan dalam penelitian ini.

---

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* segi tiga dan segi empat terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola atlet Persatuan Sepakbola Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2022.

## Daftar Pustaka

- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Amir Supriadi. 2015. *Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol 14 No 1. 1-14.
- Anwar Sanusi. 2012. *Metodologi Penelitian Bisnis*, Cetakan Kedua. Bandung: Salemba Empat.
- Anwar, Sanusi. 2016. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Cetakan Keenam. Jakarta: Salemba Empat.
- Ardi Nusri. 2003. *Diktat Sepak bola*. Medan : Unimed.
- Arif Nasution, 2000, *Demokrasi dan Problema Otonomi Daerah, Mandar Maju*. Bandung.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Bompa, O. Tudor. 1994. *Theory And Methodologi Of Training*. Dubuque, Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metode Latihan Olahraga*. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Danurwinda, Indra Sapri. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepakbola*. Erlangga Group.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fenanlampir, Albertus, dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Girsang, F. H., & Supriadi, A. 2020. *Pengaruh Variasi Latihan Shooting After Dribbling dan Shooting After Passing Terhadap Akurasi Shooting Pada Atlet Usia 11-13 Tahun SSB Soccer Pratama Tahun 2021*. *Journal Physical Health Recreation*, 1(3), 51–58.
- Hardiyono, B., & Nurkadri, N. 2018. *Efektifitas Model Latihan Keseimbangan Badgan Dan Model Latihan Keseimbangan Konvensional Terhadap Hasil Pemanjatan Pada Olahraga Panjat Dinding Untuk Pemanjat Pemula*. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 34.
- Harjanto, D. S. 2019. *Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing*. Skripsi.
- Harjanto, dody setyo. 2018. *Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing*. Skripsi.
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.

- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hery. G. 2003. *Passing And Shooting*. Terjemahan Tim GMS. 2003. : Gapuramitra Sejati.
- Hidayat Witono, 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta Timur: Anugrah
- Hikmawan, I. 2019. *Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing Pemain Ssb Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019* . Rembang: Universitas Negeri Semarang.
- Ibnu Hikmawan. 2019. *Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing Pemain Ssb Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019*. Under Graduates Thesis, Universitas Negeri Semarang.
- Irianto, S. 2010. *Pengertian Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. 2017. *Perencanaan latihan*. 1(2), 13–22.
- Kurniawan, F. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar.
- Kurniawan. 2005. *Ilmu kepelatihan dasar*. Jakarta Barat.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepakbola*, terjemahan Gusta Wibawa , Jakarta : Raja Grafindo Persada .
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT.Raja Persada.
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. 2019. *Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis*. Jurnal Prestasi, 3(6), 68.
- Muhammad Khoirul Huda, Nuruddin Priya Budi Santoso, & Agustanico Dwi Muryadi. 2021. *Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Dan Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Putra Mojosoong Club Tahun 2020*. JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 7(2), 24–34.
- Muta'al, T. A., & Komaini, A. 2019. *Pengaruh Latihan Passing Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan Passing Pada Tim Sepakbola Sman 3 Bungo*. Jurnal Stamina, 2, 12–20.
- Nusri, A. 2019. *Sepakbola, Teori Dan Praktek Sepakbola*, cet 7. Medan: Fik Unimed.
- Nurhadi Santoso. 2014. *Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013*. Universitas negeri Yogyakarta. 2/2014/November. Vol.10. 40-48.
- Nurkadri. 2017. *Perencanaan Latihan*. 1(2), 13-22.
- Nusri. 2002. *Sepak Bola*, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nusri, A., & Panjaitan, S. 2019. *Upaya Meningkatkan VO2max Melalui Latihan Interval Training Pada Atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior*. Kesehatan Dan Olahraga, 3(2), 96–105.
- Priawan, N. 2018. *Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Triadi (Psst)Tahun 2018*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Riyal, Z., & Hastria, E. 2021. *Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Atlet Club Dilaraf Fc Padang Panjang*. Jurnal Stamina Edisi Januari, 4(1), 9–19.
- Sakarya, T. H. E., & Of., J. 2018. *Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia di rumah dengan fokus pada kesehatan subyektif*, 7(2), 55-68.
- Satria, S., Serasi, K., & Purnama, M. R. 2019. *Pengaruh Latihan Passing Triangle Dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing*. Skripsi.

- 
- Sapti, M. 2019. *Latihan Passing Dan Kemampuan Ketepatan Passing Sepak Bola. Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Saputra, A., Jafar, M., Studi, P., Jasmani, P., & Rekreasi, K. 2017. *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Sd Negeri 2 Banda Aceh Tahun 2016* \*Andre Saputra, Muhammad Jafar, Karimuddin Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. 3, 178–188.
- Scheunemann, T. 2008. *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma.
- Sucipto, dkk. 1999/2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah
- Tang. 2020. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*. Pendidikan Keperawatan Olahraga, 12(2), 41–47.
- Tarigan, R. P. 2021. *Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Pada Permainan Sepakbola Ssb Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun 2021*. Medan: 2021.
- Toto., S. A. 2013. *Pengaruh pendekatan taktis dan modifikasi bola sepak terhadap penguasaan keterampilan dasar passing pendek sepakbola dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. Skripsi.
- Turnip, J. F. 2020. *Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitga Dan Segi Empat Terhadap Akurasi Passing Pemain Pada Calcetto Futsal Family Club*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Umur, Andil, dkk.. 2021. *Pengaruh Latihan Diamond Dengan Interval 1:1 terhadap kemampuan passing dalam permainan Sepakbola (Vol. 2)*. Mataram: Jontak.