



PENGARUH LATIHAN *PASSING TRIANGLE* DAN *DIAMOND* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 KAWEDANAN

Reynaldi Surya Adhitya*, Arif Bulqini

Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*reynaldi.surya.bisnis@gmail.com

Dikirim: 10 – Agustus - 2024; Direview: 20 – Agustus - 2024; Diterima: 23 - Agustus - 2024;
Diterbitkan: 01 – Agustus - 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *passing Triangle* dan *Diamond* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Kawedanan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada dua kelompok eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kawedanan dengan subjek penelitian sebanyak 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan *passing*, sementara analisis data dilakukan dengan uji Paired Sample T-Test dan Independent Samples T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik latihan *passing Triangle* maupun *Diamond* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.009 untuk *Triangle* dan 0.001 untuk *Diamond*. Meskipun latihan *Diamond* menunjukkan peningkatan yang lebih besar, perbedaannya tidak signifikan secara statistik dibandingkan dengan latihan *Triangle* (Sig. 0.106). Kesimpulan penelitian ini adalah kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* siswa. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa variasi latihan dapat digunakan dalam program latihan futsal untuk menjaga motivasi dan meningkatkan keterampilan siswa.

Kata Kunci: latihan *passing*, *Triangle*, *Diamond*, keterampilan *passing*, futsal, ekstrakurikuler.

Abstract

This study aims to evaluate the effect of Triangle and Diamond passing drills on the passing skills of futsal extracurricular students at SMAN 1 Kawedanan. The research method used was an experimental design with pre-test and post-test on two experimental groups. The study was conducted at SMAN 1 Kawedanan with a sample of 20 students divided into two groups. Data collection techniques used passing skills tests, while data analysis was conducted using Paired Sample T-Test and Independent Samples T-Test. The results showed that both Triangle and Diamond passing drills significantly improved students' passing skills, with Sig. (2-tailed) values of 0.009 for Triangle and 0.001 for Diamond. Although the Diamond drill showed a greater improvement, the difference was not statistically significant compared to the Triangle drill (Sig. 0.106). The conclusion of this study is that both training methods are effective in improving students' passing skills. The implications of this study suggest that varying drills can be used in futsal training programs to maintain motivation and enhance students' skills.

Keywords: *passing drills, Triangle, Diamond, passing skills, futsal, extracurricular.*

PENDAHULUAN

Menurut (Siswanti & Dewa, 2020) permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat pada saat ini (Sánchez-Sánchez et al., 2018). Hal ini disebabkan karena olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana. Olahraga ini dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 40 meter dan lebar 20 meter. Di Indonesia futsal menjadi salah satu olahraga favorit, hal ini terbukti dari makin banyaknya sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal. Futsal juga menjadi salah satu di antara cabang olahraga permainan yang populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan di dunia. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme bermain futsal yang dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan (Kurniawan, 2017)

Olahraga futsal juga menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari para siswa di sekolah dikarenakan permainan yang menyenangkan dan juga siswa dapat menyalurkan bakatnya melalui ekstrakurikuler futsal dengan baik guna mencapai prestasi dan menjadi pemain yang profesional (A. F. Rahman et al., 2023). Untuk pencapaian prestasi yang maksimal, tidak hanya aspek teknik saja yang perlu dikuasai, tetapi diperlukan juga aspek yang wajib diberikan kepada atlet pada saat latihan, seperti pembinaan fisik, taktik dan juga mental. Keempat komponen ini mutlak harus dimiliki oleh seorang pemain futsal.

Menurut (Hamzah & Hadiana, 2018) bahwasanya futsal merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Cabang olahraga ini asal mulanya berasal dari cabang olahraga sepakbola yang disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan pada olahraga futsal lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola.

Menurut Asmar Jaya (2008:62) seorang pemain futsal harus dibekali dengan skill dan teknik dasar yang baik agar pemain tersebut dapat bermain dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal yaitu menendang bola (*shooting*), mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*) menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*). Selain itu, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya tahan anaerobik yang baik (Wibisana, 2020). Dalam permainan futsal juga dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik

dalam bermain sebagai salah satu kunci kesuksesan. Dalam permainan futsal salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. Teknik dasar ini harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain futsal karena ini merupakan teknik dasar yang penting. *Passing* merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan pada saat permainan. Karena permainan ini mengharuskan pemain saling mengumpan ke pada rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan satu peluang gol (Naser et al., 2017). Oleh karena itu permainan futsal tidak akan efektif apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan *passing* yang baik (Husyaeri & Saleh, 2022). Setiap pemain futsal harus mempunyai keterampilan *passing* yang baik, karena dengan *passing* yang baik akan dengan mudah mencetak gol untuk tim. Operan yang akurat dapat dimanfaatkan oleh tim untuk membuat variasi permainan, menerobos pertahanan dan memecah kebuntuan ketika berhadapan dengan taktik yang digunakan oleh lawan dalam pertandingan. Untuk mendapatkan *passing* yang baik dan benar, pemain harus berlatih secara terus menerus, dengan latihan terus menerus akan menghasilkan gerakan otomatis, yaitu gerakan yang terjadi tanpa harus diperintah terlebih dahulu. Latihan *passing* yang dilakukan dengan terus menerus tanpa adanya variasi latihan akan menyebabkan pemain bosan dalam latihan (Luxbacher J.A. 2011:15). Keterampilan *passing* yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol (Witono.H. 2017:21)

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan futsal kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang akurat serta tepat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan jauh lebih mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut oleh pemain lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk di tonton. Untuk mendapatkan umpan yang baik, seorang pemain harus berlatih secara terus menerus dan berkelanjutan. Latihan yang terus-menerus tanpa pola latihan yang berbeda akan membuat pemain bosan saat berlatih. Dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain memerlukan suatu model latihan *passing* yang inovatif dengan banyak variasi latihan agar pemain dapat dengan cepat meningkatkan akurasi *passing*nya. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada ekstrakurikuler SMAN 1 Kawedanan untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat masih banyak siswa yang melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu dalam bermain biasanya siswa masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan dan terkadang

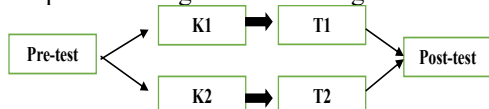
hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab siswa merasa jenuh dan seing melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* pada saat latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Dan *Diamond* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Kawedanan”. Dalam proses peningkatan kemampuan akurasi *passing* seseorang pemain membutuhkan adanya model latihan *passing* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan. Seperti model latihan *passing Triangle* model latihan *passing* berbentuk segitiga dengan tiga sudut dan *passing Diamond*, model latihan *passing* berbentuk berlian atau wajik yang memiliki empat sudut. Dengan adanya variasi kedua latihan tersebut di harapkan pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan akurasi *passing* yang di miliki secara baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dapat diartikan sebagai suatu cara ilmiah untuk memperoleh informasi atau data yang valid, yang tujuannya adalah untuk menemukan, mengembangkan, dan mendemonstrasikan pengetahuan tertentu, sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengatasi permasalahan dalam bidang pendidikan (Sugiyono, 2013). Sedangkan metode penelitianeksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap perlakuan lain dalam kondisi yang terkendali (Saragi, 2023). Penelitian dengan metode eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara mencobakan suatu kondisi tertentu sesuai dengan suatu teori yang dilandasinya (Mahardika 2015). Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan menggunakan satu sampel yang diuji dan diberi perlakuan tanpa ada kelompok kontrol. Tujuan dari peneliti menggunakan metode eksperimen semu adalah memperkirakan kondisi eksperimen nyata pada setting yang tidak menggunakan kontrol serta manipulasi semua variable yang relevan (Mahardika 2015).

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *two groups pretest and posttest design*. *Two group pretest-posttest design* merupakan kegiatan penelitian yang melakukan test sebanyak dua kali, yaitu test awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan dan test akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan. Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Two Group Pre-Test Post-Test Design (sumber: (Maksum, 2012)

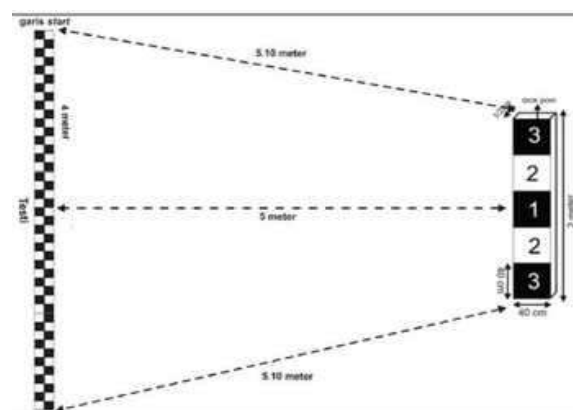
Keterangan:
 Pre-test : *Pre-test* menggunakan *Developed Passing Test Instrument*
 K1 : Kelompok 1
 K2 : Kelompok 2
 T1 : Latihan *Triangle Pass*
 T2 : Latihan *Diamond pass*
 Post-test : *Post-test* menggunakan *Developed Passing Test Instrument*

Dalam suatu penelitian, subjek penelitian mempunyai peran yang penting karena subjek penelitian merupakan data tentang variable yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Kawedanan. Pada penelitian ini, subjek akan dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok 1 adalah latihan *Triangle pass* dan kelompok 2 adalah latihan *Diamond pass*. Subjek penelitian pada penelitian ini sebanyak 20 pemain, akan dikelompokkan sebagai berikut:

1. Kelompok 1 latihan *Triangle pass* sebanyak 10 pemain
2. Kelompok 2 latihan *Diamond pass* sebanyak 10 pemain

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu menggunakan *Developed Passing Test Instrument*. Adapun alat yang digunakan antara lain:

1. Bola Futsal
2. Stopwatch
3. Papan skor sasaran dengan panjang 2 meter dengan ukuran titik blok adalah panjang 40cm dan lebar 40cm
4. Meteran



Gambar 3.2 Developed Passing Test Instrument Sumber: (Doewes et al., 2022)

Adapun cara pelaksanaannya tes *Developed Passing Test Instrument* sebagai berikut:

1. Tes berdiri dibelakang garis start dan siap untuk menendang bola ke arah sasaran.

2. Pada aba-aba “ya”, teste mulai menyepak bola ke sasaran.
3. Bola harus memantul kembali ke garis start dan ditendang kembali oleh testee.
4. Lakukan *passing* sebanyak mungkin tanpa jeda dalam waktu 1 menit.
5. Skor yang dihitung adalah *passing* yang sah yaitu *passing* yang mengenai papan sasaran dan kembali ke garis start.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan salah satu hal yang penting dalam penelitian karena ini berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian berlangsung. Data yang dihasilkan pada penelitian ini yaitu data hasil *tes Developed Passing Test Instrument*. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Pengambilan data pre-test dilakukan pada pertemuan pertama, dengan menggunakan *tes Developed Passing Test Instrument*.

1. Untuk menentukan kelompok eksperimen 1 (latihan *Triangle Pass*) dan kelompok eksperimen 2 (latihan *Diamond pass*) menggunakan teknik *ordinal pairing*, dimana pengelompokan dari subjek penelitian dalam bentuk rangking, kemudian penempatan sampel pada masing-masing kelompok mengikuti pola huruf “S” yang memiliki tujuan menyamaratakan kemampuan sampel dalam masing-masing kelompok.
2. Penerapan treatment dilakukan selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Ada 2 model latihan pada pemberian treatment, yaitu: (1) Latihan *Triangle Pass*, (2) Latihan *Diamond pass*.
3. Pengambilan data post-test dilakukan pada pertemuan terakhir dengan menggunakan *tes Developed Passing Test Instrument*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t, yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh dari sebuah perlakuan dan membandingkan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* antara dua kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat supaya data dapat dianalisis dengan lebih baik. Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Statistik Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data dari semua variabel yang akan diteliti berdistribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan untuk uji normalitas dalam penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk Test* dengan

bantuan SPSS 26, berdasarkan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi < 0.05 maka data menandakan tidak berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi > 0.05 maka data menandakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Apabila data dinyatakan normal, selanjutnya akan dilakukan uji homogenitas menggunakan uji *levene test* dengan tujuan untuk mengetahui kelompok sampel yang dibentuk dari populasi memiliki varian homogen atau tidak. Uji *levene test* didapatkan dari bantuan program SPSS 26 dengan taraf signifikansi :

- 1) Jika Jika nilai signifikansi > 0.05 maka kelompok data menunjukkan varian yang sama (homogen)
- 2) Sebaliknya Jika nilai signifikansi < 0.05 maka kelompok data menunjukkan tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Paired Sample T-Test

Paired Sample T-Test merupakan metode pengujian yang memiliki tujuan dalam menganalisis keefektifan sebuah perlakuan, yang dapat dilihat dari perbedaan hasil data *pretest* dan *posttest*. Pengambilan keputusan pada uji ini dijelaskan dengan dasar ketentuan sebagaimana berikut:

- 1) Jika nilai $T_{hitung} < 0.05$ maka menandakan adanya pengaruh terhadap setiap variabel yang diberikan.
- 2) Jika $T_{hitung} > 0.05$ maka menandakan tidak adanya pengaruh terhadap setiap variabel yang diberikan.

b. Independent Sample T-Test

Independent Sample T-Test merupakan uji parametrik yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata antara dua kelompok bebas atau dua kelompok tidak berpasangan. Pengambilan keputusan pada uji ini dijelaskan dengan dasar ketentuan sebagaimana berikut:

- 1) Jika nilai Sig.(2-tailed) < 0.05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak
- 2) Jika nilai Sig.(2-tailed) > 0.05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

HASIL

Pada tahap pre-test, dilakukan pengukuran keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Kawedanan sebelum diberikan perlakuan. Hasil pre-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* siswa pada kondisi awal, tanpa adanya pengaruh dari latihan *passing Triangle* dan *Diamond*. Berikut adalah hasil pre-test yang diperoleh:

Tabel 1. Data Pretest

Kelompok <i>Triangle</i>		Kelompok <i>Diamond</i>	
Nama	Nilai	Nama	Nilai
Ja	77	Ri	75
Ann	72	An	74
Le	70	Ir	68
Pr	64	Dw	65
DI	62	Bu	61
Yu	59	Vi	61
La	58	Far	55
Gal	53	Ag	55
Do	52	Mam	50
Put	48	Dim	40

Dari hasil pre-test tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa kemampuan *passing* siswa di kedua kelompok memiliki variasi yang cukup beragam. Nilai tertinggi pada kelompok *Triangle* adalah 77 yang diperoleh oleh siswa Jaya, sementara nilai terendah adalah 48 oleh siswa Putra. Sedangkan pada kelompok *Diamond*, nilai tertinggi adalah 75 oleh siswa Riski dan nilai terendah adalah 49 oleh siswa Dimas.

Data pre-test ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi dengan latihan *passing Triangle* dan *Diamond*, kemampuan *passing* siswa

masih belum optimal dan memerlukan peningkatan melalui program latihan yang akan diberikan. Variasi nilai pada kedua kelompok menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan yang cukup signifikan antar siswa, sehingga intervensi yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* mereka.

Tabel 2. Data Posttest

Kelompok <i>Triangle</i>		Kelompok <i>Diamond</i>	
Nama	Nilai	Nama	Nilai
Ja	80	Ri	83
An	73	An	82
Le	73	Ir	72
Pr	69	Dw	70
DI	69	Bu	65
Yu	62	Vi	76
La	60	Far	75
Gal	69	Ag	69
Do	60	Mam	68
Put	55	Dim	64

Setelah diberikan intervensi berupa latihan *passing Triangle* dan *Diamond* selama 12 kali pertemuan, dilakukan pengukuran kembali terhadap keterampilan *passing* siswa pada tahap post-test. Hasil post-test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari latihan yang diberikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Kawedanan.

Dari hasil post-test tersebut, terlihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada nilai keterampilan *passing* siswa di kedua kelompok. Pada kelompok *Triangle*, nilai tertinggi diperoleh oleh siswa Jaya dengan nilai 80, sedangkan nilai terendah adalah 55 yang diperoleh oleh siswa Putra. Pada kelompok *Diamond*, nilai tertinggi diperoleh oleh siswa Riski dengan nilai 83, sedangkan nilai terendah adalah 64 yang diperoleh oleh siswa Dimas.

Peningkatan nilai pada post-test menunjukkan bahwa latihan *passing Triangle* dan *Diamond* memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *passing* siswa. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang telah membantu siswa untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan *passing* mereka. Selain itu, variasi latihan yang diberikan juga membantu siswa untuk tidak merasa bosan dan tetap termotivasi dalam proses latihan.

Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data pre-test dan post-test berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Berikut adalah hasil uji normalitas:

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Kelompok	Data	Shapiro-Wilk		
		statistic	df	Sig.
<i>Triangle</i>	Pre-test	0.969	10	0.886
	Post-test	0.962	10	0.808
<i>Diamond</i>	Pre-test	0.939	10	0.546
	Post-test	0.937	10	0.517

Karena semua nilai Sig. (Signifikansi) dari uji Shapiro-Wilk lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test untuk kedua kelompok (*Triangle* dan *Diamond*) berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas untuk analisis statistik selanjutnya.

Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan apakah varians dari dua kelompok data (*Triangle* dan *Diamond*) adalah homogen atau tidak. Levene's Test digunakan untuk uji ini. Dalam penelitian ini, hasil uji homogenitas untuk pre-test dan post-test ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Tes	Statistic	df	Sig.	Ket
Pretest	0.004	1:18	0.951	Homogen
Posttest	0.313	1:18	0.583	Homogen

Nilai Sig. untuk uji homogenitas pre-test adalah 0.951. Karena nilai Sig. lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa varians dari kelompok pre-test *Triangle* dan *Diamond* adalah homogen.

Nilai Sig. untuk uji homogenitas post-test adalah 0.583. Karena nilai Sig. lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa varians dari kelompok post-test *Triangle* dan *Diamond* adalah homogen.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *passing Triangle* dan *Diamond* terhadap keterampilan *passing* siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Paired Sample T-Test dan Independent Sample T-Test dengan bantuan software SPSS.

a. Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample T-Test digunakan untuk menguji perbedaan antara nilai pre-test dan post-test dalam satu kelompok. Hasil analisis untuk kelompok *Triangle* dan *Diamond* adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Kelompok

Kelompok	Mean	t	df	Sig.
<i>Triangle</i>	-5.111	-3.3	8	0.009
<i>Diamond</i>	-9.500	-5	9	0.001

Pada Kelompok *Triangle*, nilai Mean Difference adalah -5.111 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.009. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada kelompok latihan *Triangle*, karena nilai Sig. < 0.05.

Sedangkan pada Kelompok *Diamond*, nilai Mean Difference adalah -9.500 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.001. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada kelompok latihan *Diamond*, karena nilai Sig. < 0.05.

Dari hasil uji hipotesis ini, dapat disimpulkan bahwa baik latihan *passing Triangle* maupun *Diamond* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa pada ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Kawedanan.

b. Independent Sample T-Test

Digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok independent (*triangle* dan *diamond*)

Tabel 6. Tabel Statistik

Kelompok	N	Mean	Std. Dev.	Std. Error
<i>Triangle</i>	10	67.00	7.60	2.40
<i>Diamond</i>	10	72.40	6.55	2.07

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Independent

	F	Sig.
PostTest	0.313	0.583

Berdasarkan hasil analisis Group Statistics, kelompok *Triangle* memiliki nilai rata-rata (Mean) sebesar 67.00 dengan standar deviasi sebesar 7.601, sedangkan kelompok *Diamond* memiliki nilai rata-rata (Mean) sebesar 72.40 dengan standar deviasi sebesar 6.552. Perbedaan rata-rata ini menunjukkan bahwa kelompok *Diamond* memiliki nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *Triangle*.

Hasil Levene's Test for Equality of Variances menunjukkan bahwa nilai F adalah 0.313 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.583. Karena nilai Sig. lebih besar dari 0.05, asumsi homogenitas varians terpenuhi, yang berarti varians dari kedua kelompok adalah homogen.

Pada t-test for Equality of Means, dengan asumsi varians yang sama, nilai t adalah -1.702 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 18 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.106. Dengan asumsi varians yang tidak sama, nilai t adalah -1.702 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 17.617 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.106. Dalam kedua kasus, nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.106 lebih besar dari 0.05, menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara kelompok *Triangle* dan *Diamond* tidak signifikan secara statistik. Mean Difference (Perbedaan Rata-rata) adalah -5.400, dengan Interval Kepercayaan 95% dari -12.067 hingga 1.267 (dengan asumsi varians yang sama) dan dari -12.078 hingga 1.278 (dengan asumsi varians yang tidak sama).

Kesimpulannya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai post-test dari kelompok latihan *Triangle* dan *Diamond*, karena nilai Sig. (2-tailed) > 0.05. Meskipun terdapat perbedaan dalam nilai rata-rata, dengan kelompok *Diamond* memiliki nilai post-test yang lebih tinggi, perbedaan ini tidak signifikan. Ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan hasil yang serupa dalam meningkatkan keterampilan *passing* siswa.

PEMBAHASAN

Latihan *passing diamond* dinyatakan memberikan dampak yang signifikan terhadap keterampilan *passing* pemain futsal SMAN 1 Kawedanan karena latihan *passing diamond* yang secara sistematis melatih seorang pemain untuk mengarahkan dan juga mengontrol bola dengan presisi tinggi dalam situasi yang menyerupai permainan yang sesungguhnya. Formasi *diamond* menciptakan pola pergerakan yang memaksa pemain untuk 19 meningkatkan koordinasi dan konsentrasi, serta kemampuan dalam membuat keputusan yang cepat dan juga tepat. Dalam latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama yaitu 10 meter, jarak ini merupakan jarak yang ideal untuk latihan akurasi dan keterampilan *passing* karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah dipotong oleh lawan saat bermain. Berdasarkan pengamatan gerakan dalam *passing diamond* ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Selain itu pada latihan *passing* ini juga dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *short passing*. Kelebihan dari model latihan ini yaitu sangat mudah untuk dilakukan, karena dalam latihan ini hanya melakukan *passing*, mengontrol bola dan juga *moving*. Latihan *passing Diamond*, yang melibatkan pola gerakan lebih kompleks dan variasi arah *passing*, memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *Triangle*. Latihan ini tidak hanya meningkatkan akurasi dan kekuatan *passing* tetapi juga membantu siswa dalam pengambilan keputusan yang cepat dan kerja sama tim. Kompleksitas latihan *Diamond* mendorong siswa untuk lebih fokus dan beradaptasi dengan berbagai situasi permainan.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulidin dan Mulyani (2023) menyatakan bahwa model latihan *passing Diamond* sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola dan akurasi *passing*. Latihan ini melibatkan pola gerakan kompleks yang memerlukan kerja sama tim dan koordinasi yang baik, sehingga memberikan tantangan yang lebih besar dan hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan yang lebih sederhana. Penelitian lain oleh Alkhadaf & Syafii, (2019) menunjukkan bahwa latihan *Diamond pass* dan *small side game* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada siswa SSB Roket FC U-14 Sidoarjo. Bempa dan Haff (2009) menekankan bahwa latihan yang mencakup aspek teknik, fisik, dan mental akan lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan pemain. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa latihan *passing Diamond* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa.

latihan *passing Triangle* juga efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* siswa. Latihan ini

melibatkan variasi jarak dan sudut *passing* yang membantu siswa meningkatkan ketepatan, kekuatan umpan, serta koordinasi antar pemain. Model latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Selain itu latihan ini juga dapat menunjang kemampuan dari pemain dalam hal *ball filling* ketika akan mengoper bola kepada rekan satu tim. Metode ini tidak hanya mengasah kemampuan teknis tetapi juga meningkatkan pemahaman taktik permainan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harjanto (2019), latihan *passing Triangle* efektif dalam meningkatkan akurasi umpan pendek dan penguasaan bola pada pemain futsal. Model latihan ini melibatkan pola gerakan segitiga yang bervariasi, membantu siswa dalam meningkatkan koordinasi dan kemampuan pengambilan keputusan. Luxbacher (2011) juga menyebutkan bahwa variasi dalam latihan, seperti yang ditemukan dalam latihan *passing Triangle*, penting untuk menjaga motivasi dan minat pemain, serta meningkatkan keterampilan teknis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *passing Triangle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Kawedanan.
2. Latihan *passing Diamond* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa. Latihan ini sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* siswa.
3. Perbandingan Efektivitas Latihan, Meskipun kedua metode latihan, *passing Triangle* dan *Diamond* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* siswa, latihan *passing Diamond* menunjukkan peningkatan yang lebih besar. Namun, perbedaan ini tidak signifikan secara statistik, yang berarti bahwa kedua metode latihan memberikan hasil yang serupa dalam meningkatkan keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Kawedanan.

Saran

1. Bagi Pembina:

- a. Pembina disarankan untuk mengimplementasikan kedua metode latihan, *passing Triangle* dan *Diamond*, secara bergantian dalam program latihan. Penggunaan variasi latihan ini akan membantu menjaga motivasi siswa dan memberikan peningkatan keterampilan yang lebih komprehensif.
 - b. Disarankan untuk memperpanjang durasi dan meningkatkan frekuensi latihan lebih dari 12 kali pertemuan agar efek jangka panjang dari latihan dapat lebih terlihat dan siswa memiliki lebih banyak waktu untuk mengembangkan keterampilan mereka.
2. Bagi Peneliti
- a. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambahkan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi latihan. Hal ini akan membantu memastikan bahwa perubahan keterampilan *passing* yang diamati benar-benar disebabkan oleh latihan yang diberikan.
 - b. Penelitian selanjutnya juga harus mempertimbangkan kontrol yang lebih baik terhadap variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil, seperti tingkat kelelahan, motivasi individu, dan kondisi fisik siswa saat latihan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Kawedanan”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

REFERENSI

- Asmar Jaya, 2008. *Futsal Gaya Hidup Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bompa, T.O & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sport: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Alkhadaf, D. M., & Syafii, I. (2019). Pengaruh Latihan *Diamond Pass* Dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada Ssb Raket Fc U-14 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4).
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Development of a Test Instrument To Measure

the Basic Pass Technique in Futsal. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(5), 456–459. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052022_0093

- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan *Passing* Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- Harjanto, D. S. (2019). Pengaruh Model Latihan *Passing Diamond Dan Triangle* Terhadap Akurasi *Passing*.
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan *Passing* pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Sánchez-Sánchez, J., Bishop, D., García-Unanue, J., Ubago-Guisado, E., Hernando, E., López-Fernández, J., Colino, E., & Gallardo, L. (2018). Effect of a Repeated Sprint Ability test on the muscle contractile properties in elite futsal players. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35345-z>
- Saragi, H. (2023). Sosains jurnal sosial dan sains. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(2), 148–167.
- Siswanti, I. L., & Dewa, I. D. M. A. W. K. (2020). Analisis *Passing*, Control, dan Shooting Futsal Putri pada Pertandingan Liga Mahasiswa. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(2), 90–97. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/10190>
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>