



**PENGARUH LATIHAN *PASSING DIAMOND* DAN *TRIANGLE*
TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN SSB
MONDOTEKO PUTRA REMBANG
TAHUN 2019**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

**Ibnu Hikmawan
NIM. 6301415017**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Ibnu Hikmawan. 2019. Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Dan Latihan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Kumbul Slamet B.,S.Pd., M.Kes

Kata kunci: *Diamond*, *Triangle*, Akurasi *Passing*

Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra selama ini masih menggunakan latihan *passing* secara konvensional, artinya metode latihan *passing*nya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019.

Penelitian merupakan penelitian Kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019 sebanyak 20 orang yang di ambil menggunakan *total sampling*. Seluruh sampel tersebut di kenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*. Data yang di peroleh di olah menggunakan SPSS versi 16.

Hasil Uji-t kelompok eksperimen 1 berdasarkan hasil perhitungan di peroleh nilai $t_{hitung} = 6.0$. jadi $t_{hitung} > t_{tabel} : 6.0 > 2.262$ dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. pada kelompok eksperimen 2 berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 2.666$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel} : 7.649 > 2.262$ dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = -2.51$, jadi $t_{hitung} < t_{tabel} = -2.51 < 2.101$, dengan signifikansi $0.022 < 0.05$

Simpulan dalam penelitian ini adalah latihan *passing triangle* memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019. Saran dalam penelitian ini adalah pelatih dapat menggunakan latihan *passing triangle* untuk meningkatkan akurasi *passing* karena memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan *passing triangle* terhadap peningkatan akurasi *passing* sepakbola, dan pelatih dapat memberikan arahan atau *coaching point* memberikan dosis latihan sesuai dengan kebutuhan tim dan target yang akan di capai.

ABSTRACT

Ibnu Hikmawan. 2019. Training influence *Passing diamond* And Training *Passing Triangle* To Accuration *Passing* On SSB Mondoteko's Player Year Apex Son 2019. Undergraduate Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Sports Science. Semarang State University. Author Kumbul Slamet B., S. Pd., M. Kes

Key word: diamond, Triangle, Accuration Passing

Mondoteko's football school Son all this time still utilizes training *passing* conventionally, its mean is scientific method *passing* the still utilize training that was varying. Problem formula in observational it is what there is training influence *passing diamond* and training *passing triangle* to accuration *passing* on SSB Mondoteko's player Year Apex Son 2019?. This research intent to know training influence *passing diamond* and training *passing triangle* to accuration *passing* on SSB Mondoteko's player Year Apex Son 2019.

Research constitutes quantitative research. Population and this research sample is SSB Mondoteko's player Year Apex Son 2019 as much 20 persons that at takings utilizes *full scale sampling*. All that sample at hits *pre is test* to determine group *treatment*. Data that at gets at o utilizes SPSS version 16.

Result Tests t experiment group 1 base count result at gets point $t_{\text{computing}} = 6.0$. so $t_{\text{computing}} > t_{\text{table}} : 6.0 > 2.262$ by signifikansi $0.000 < 0.05$. on experiment group 2 base count result be gotten assess $t_{\text{computing}} = 2.666$ so $t_{\text{computing}} > t_{\text{table}} : 2.666 > 2.262$ by signifikansi $0.000 < 0.05$. Therefore this result exists distinctive signification one. base arithmetic result to be gotten point $t_{\text{computing}} = -2.51$, so $t_{\text{computing}} < t_{\text{table}} = -2.51 < 2.101$, with signification $0.022 < 0.05$.

To conclusive in observational it is training *passing triangle* giving more influence signification to accuration *passing* football on SSB Mondoteko's player Year Apex Son 2019. Tips in observational it is trainer get to utilize training *passing triangle* to increase accuration *passing* since gives the better influence instead of training *passing triangle* to passing's accuration step-up football, and trainer gets to give instruction or *coaching point* giving training dose corresponds to team and target requirement that will at reaches.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Ibnu Hikmawan
NIM : 6301415017
Jurusan/Prodi : PKLO
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Dan Latihan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 7 Agustus 2019
Yang menyatakan,



Ibnu Hikmawan
NIM. 6301415017

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Dan Latihan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019

Disusun oleh :

Nama : Ibnu Hikmawan

NIM : 6301415017

Jurusan/prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Menyetujui,

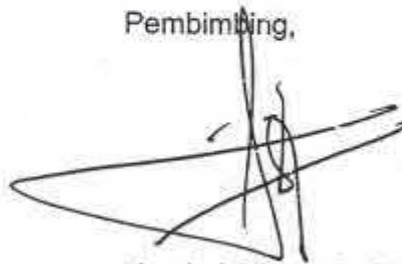
Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd

NIP. 1972 0815 1997 02 1001

Pembimbing,



Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes

NIP. 1971 0909 1998 02 1001

PENGESAHAN


Skripsi atas nama Ibnu Hikmawan NIM 6301415017 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Passing Diamond* dan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 27 Agustus 2019.



Prof. Dr. Yandiyu Rahayu, M.Pd
NIP. 1961 0326 1984 03 2001

Panitia Ujian

Sekretaris



Dr. Rubiyanto Hadi, M.Pd
NIP. 1963 0206 1988 03 1001

Dewan Penguji,

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd
NIP. 1961 0630 1987 03 1003

(Ketua)

2. Priyanto, S.Pd., M.Pd
NIP. 1980 0619 2005 01 1002

(Anggota)

3. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes (Anggota)
NIP. 1971 0909 1998 02 1001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu senantiasa menolong saudaranya”. (HR. Muslim)

PERSEMBAHAN:

1. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan dan memotivasi saya.
2. Teman-teman PKLO angkatan 2015
3. Almamater Unnes

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Kelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Kelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kumpul Slamet Budiyanto.,S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran dan semangat yang tidak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Komarudin selaku ketua SSB Mondoteko Putra Rembang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data di klub tersebut.
7. Pelatih SSB Mondoteko Putra Rembang yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian ini.

8. Atlet SSB Mondoteko Putra Rembang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Teman-teman PKLO angkatan 2015 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Hakikat Latihan	8
2.2 Hakikat Sepakbola	8
2.3 Hakikat <i>Passing Diamond</i>	8
2.3.1 Tujuan <i>Passing Diamond</i>	9
2.4 Hakikat <i>Passing Triangle</i>	10
2.4.1 Tujuan <i>Passing Triangle</i>	11
2.5 Hakikat Latihan <i>Passing</i>	12
2.6 Prinsip dan Teknik <i>Passing Sepakbola</i>	12
2.6.1 <i>Passing Inside of the Foot</i>	13
2.6.2 <i>Passing Outside of the Foot</i>	14
2.6.3 <i>Passing Intisep</i>	16
2.7 Akurasi <i>Passing</i>	18
2.8 Kerangka Berfikir	18
2.9 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	22
3.2 Variabel Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.3.1 Populasi	24
3.3.2 Sampel	24
3.4 Metode Pengumpulan Data	24
3.5 Instrumen Penelitian	24
3.5.1 Program Latihan	25

3.6	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	38
3.7	Teknik Analisis Data.....	40
3.7.1	Uji Normalitas	40
3.7.2	Uji Homogenesis	41
3.7.3	Uji Independent Sampel T Test	41
3.7.4	Uji Paired Sampel T Test	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	42
4.1.1	Deskripsi Subyek.....	42
4.1.2	Deskripsi Data	42
4.1.3	Hasil Uji Asumsi Prasyarat.....	44
4.1.4	Hasil Uji Hipotesis	45
4.2	Pembahasan	50
4.1.1	Ada Pengaruh Latihan <i>Passing Diamond</i> Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Sepakbola	50
4.1.2	Ada Pengaruh Latihan <i>Passing Triangle</i> Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Sepakbola	51
4.2.3	Latihan <i>Passing Triangle</i> Lebih Berpengaruh Dari Pada Latihan <i>Passing Diamond</i> Terhadap Meningkatkan Akurasi <i>Passing</i>	51
4.3	Faktor yang Mempengaruhi Hasil Penelitian Sehingga Hipotesis Ketiga Tidak Terbukti	52
4.3.1	Pengaruh <i>Passing Inside-of-the-Foot</i>	52
4.3.2	Akurasi <i>Passing</i>	52
4.3.3	Dosis Latihan.....	53
4.3.4	<i>Coching Point</i>	53
4.3.5	Sarana dan Prasarana	54
4.4.	Keterbatasan Penelitian	54
4.4.1	Faktor Cuaca	54
4.4.2	Faktor Kesiapan Sampel.....	55
4.4.3	Faktor Kemampuan Individu	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	56
5.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN-LAMPIRAN		59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data Hasil dari Sampel.....	43
4.2 Uji Normalitas Latihan <i>Passing Diamond</i> dan Latihan <i>Passing Triangle</i>	44
4.3 Uji F atau Uji Homogenitas.....	44
4.4 Uji Perbedaan Hasil Rata-rata Data <i>Pre-Test</i> Latihan <i>Passing Diamond</i> dan <i>Passing Triangle</i>	45
4.5 Uji Perbedaan Hasil Rata-rata Antara Data <i>Pre-Test</i> dan Data <i>Post-Test</i> Latihan <i>Passing Diamond</i>	46
4.6 Uji Perbedaan Hasil Rata-rata Antara Data <i>Pre-Test</i> dan Data <i>Post-Test</i> Latihan <i>Passing Triangle</i>	48
4.7 Uji Perbedaan Data <i>Pre-Test</i> di Tambah <i>Post-Test</i> Latihan <i>Passing Diamond</i> dan Latihan <i>Passing Triangle</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 latihan <i>Passing Diamond</i>	10
2.2 Latihan <i>Passing Triangle</i>	11
2.3 Langkah-langkah Melakukan <i>Passing Inside-of-the-Foot</i>	13
2.4 Perkenaan <i>Passing Inside of the Foot</i>	14
2.5 Langkah-langkah <i>Passing Outside of the Side</i>	15
2.6 Perkenaan <i>Passing Outside of the Foot</i>	16
2.7 Langkah-langkah <i>Passing Intisep</i>	16
2.8 Perkenaan <i>Passing Intisep</i>	17
3.1 Rancangan Penelitian	23
3.2 <i>Short Passing</i> Instrumen Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	60
2. Surat Izin Penelitian	61
3. Surat Keterangan Penelitian.....	62
4. Program Latihan	63
5. Daftar Hasil <i>Pre-test</i> Akurasi Short <i>Passing</i>	75
6. Daftar Hasil Ranging dari Sampel	76
7. Daftar Ranging <i>Pre-test</i> Dari Hasil Tetinggi Sampai Terendah Untuk Dibagi	77
8. Daftar Hasil Pembagian Kelompok Eksperimen	79
9. Daftar Hasil <i>Post-test Passing Diamond</i>	80
10. Daftar Hasil <i>Post-test Passing Triangle</i>	81
11. Daftar Hasil perhitungan SPSS	82
12. Dokumentasi Penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan depan. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk regu yang paling banyak mencetak gol ke gawang lawan dalam waktu 2x 45 (90) menit maka regu tersebut dianggap menang. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar di masyarakat. Olahraga inipun terbilang mudah untuk dimainkan yang juga sebagai sarana hiburan, sepakbolapun menjadi salah satu olahraga yang membantu kesehatan jasmani dan rohani.

Di Indonesia Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang merakyat, mulai dari kalangan bawah hingga atas menyukai olahraga ini. Sudahkah mendengar dan melihat di lingkungan sekeliling anda. Dipastikan anda bisa melihat mulai dari permukiman kumuh padat penduduk, setiap gang-gang jalan, taman dan lapangan sepakbola, anda bisa menemukan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua pun memainkan bahkan menjadi gaya hidup dan tontonan paling populer. Sepakbola bukan hanya menjadi gaya hidup dan tontonan menarik bagi masyarakat, tetapi sepakbola mampu menjadi sarana pemersatu bagi bangsa dan negara.

Dalam sepakbola ada peraturan yang harus dipatuhi, peraturan yang ada harus ditaati apabila ikut dalam permainan, umumnya peraturan permainan sepakbola sudah diketahui oleh semua orang baik pemain yang mengikuti

permainan maupun penonton yang hanya melihat saja, antara lain pemain tidak boleh menciderai lawan, apabila terjadi wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus keluar lapangan permainan. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola, menurut (Herwin, 2004:21-25) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola.

Gerak tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berputar, berbelok, berkelit, berhenti secara tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi perasaan dengan bola (*ball feeling*), menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menghentian bola (*controlling*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menyerang (*attacking*), bertahan (*defending*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) dengan baik dan benar (Sneyers, 1998).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan ialah *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga dapat menghubungkan bola dari pemain satu dengan pemain lainnya agar menciptakan peluang dan gol ke gawang lawan, juga dapat menjaga dan mengamankan daerah pertahanan permainan. *Passing* yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Karena dengan seorang pemain

yang memiliki operan atau *passing* yang baik sebuah tim akan mudah menciptakan sebuah gol.

Passing yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta 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, latihan yang dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan sebuah gerakan otomatis yaitu gerakan yang terjadi tanpa harus diperintah terlebih dahulu. Latihan akurasi *passing* yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu latihan dilaksanakan.

Keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola. Keterampilan *passing* dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol (Witono.H, 2017:21).

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Rembang, Jawa Tengah yaitu Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra. Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra dilihat dari program latihannya sudah cukup baik, pelatihnya juga cukup baik, dan sebagian besar pemain memiliki skill individu yang sangat baik, dan dilihat dari teknik maupun fisik pemain sudah cukup baik pula, tetapi juga masih ada kekurangan dalam

urusan akurasi *passing*. Sehingga pada saat bermain *passing* dapat dengan mudah dipotong oleh lawan. Banyak dari pemain Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra yang memiliki akurasi *passing* dalam permainan yang masih kurang baik, maka dari itu latihan akurasi *passing* sangat dibutuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan untuk tim pada umumnya. *Passing* yang akurat sangat penting untuk menembus pertahanan lawan serta untuk menciptakan sebuah gol bagi tim dalam pertandingan sepakbola.

Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra selama ini masih menggunakan latihan *passing* secara konvensional yang artinya metode latihan *passing*nya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi atau latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses latihan. Dalam perkembangannya latihan dibagi menjadi : a.) latihan konvensional atau latihan yang menggunakan metode tradisional, b.) latihan modern atau latihan dengan menggunakan alat bantu yang mempermudah latihan untuk meningkatkan performa pemain, c.) latihan inovatif atau latihan yang menggunakan dari pengembangan latihan lama. Untuk mendapatkan *passing* yang baik seorang pemain harus berlatih secara terus menerus dan berkelanjutan. Latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu yang dilaksanakan. Dalam proses peningkatan kemampuan akurasi *passing* seorang pemain membutuhkan adanya latihan *passing* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan. Seperti latihan *passing diamond*, latihan *passing* berbentuk berlian atau wajik yang memiliki empat sudut. latihan *passing triangle*, latihan *passing* berbentuk segitiga dengan tiga sudut. Dengan adanya latihan tersebut diharapkan pemain tidak mudah bosan selama proses latihan

berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan akurasi *passing* yang dimiliki secara baik dan benar.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai variasi latihan *passing*, lebih khususnya *passing* pendek (*passing ground*) dengan menggunakan metode latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangle* untuk mendapatkan akurasi *passing* yang memberikan dampak positif bagi kemajuan tim Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra dalam meraih prestasi atau kejuaraan-kejuaraan resmi.

Dengan melihat latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: **“Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Dan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Ssb Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019”**. Dengan alasan karena akurasi atau ketepatan *passing* merupakan salah satu hal penting dalam menciptakan sebuah gol dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan urian latar belakang di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan yang digunakan masih menggunakan latihan konvensional.
2. Pemain jadi mudah bosan dalam proses latihan.
3. Akurasi *passing* para pemain Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra yang kurang baik.
4. *Passing* dari pemain Sekolah Sepak Bola Mondoteko Putra yang mudah direbut lawan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas. Maka dari itu penulis membatasi permasalahan hanya pada latihan *passing diamond* dan *passing triangle*. Karena hal utama dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada pemain SSB Mondoteko Putra Rembang.

1.4 Rumusan Masalah

Dalam penelitian terdapat suatu pembahasan yang perlu untuk diteliti, dianalisa dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada pemain SSB Mondoteko Putra tahun 2019?
2. Apakah ada pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada pemain SSB Mondoteko Putra tahun 2019?
3. Latihan manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *passing diamond* dan *triangle* terhadap akurasi *passing* pada pemain SSB Mondoteko Putra tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dicapai pada penulisan ini adalah untuk:

1. Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada SSB Mondoteko Putra tahun 2019.
2. Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada SSB Mondoteko Puta tahun 2019.
3. Mengetahui pengaruh yang lebih baik antara latihan *passing diamond* dan *triangle* terhadap akurasi *passing* pada SSB Mondoteko Putra tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberikan manfaat yaitu:

1.6.1 Secara Teoritis

Manfaat secara teoritis tersebut adalah dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai variasi latihan *gorund pass* dengan menggunakan latihan *passing diamond* dan *passing triangle* terhadap ketepatan *passing* sehingga kedepan muncul pemain-pemain sepakbola yang berkualitas.

1.6.2 Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai media dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah diberikan.
3. Bagi tim SSB Mondoteko Putra, dapat digunakan sebagai alat pertimbangan dalam menentukan karakter untuk meningkatkan prestasi
4. Bagi pemain, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan ketepatan *passing* sepakbola.
5. Bagi Universitas Negeri Semarang, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1998:101). Menurut (Sukadiyanto, 2010:5) latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan cabang olahraga.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses aktivitas yang telah tersistematis untuk meningkatkan kemampuan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga

2.2 Hakikat Sepakbola

Pada hakikatnya sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang (Luxbacher.J.A, 2011:20).

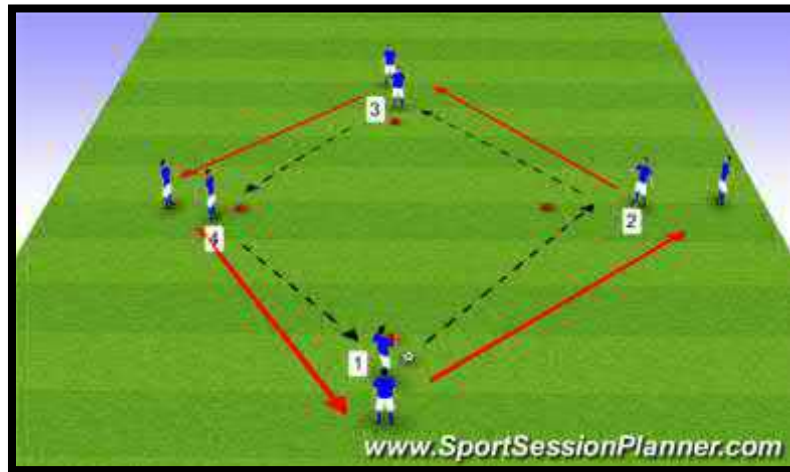
2.3 Hakikat *Passing Diamond*

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 selalu berputar. Latihan ini

memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10-15 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi *passing*, karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah dipotong oleh lawan saat bermain. Arah untuk latihan ini berbentuk *passing diagonal*. Latihan *passing diamond* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Dalam permainan formasi yang membentuk diamond yaitu formasi 4-4-2 karena memiliki pemain empat ditengah yang berfungsi untuk mengatur serangan. Formasi ini dipopulerkan oleh Carlo Ancelotti semasa melatih di AC Milan ketika mempunyai pemain tengah hebat seperti Pirlo, Rui Costa, Kaka, dan Gattuso yang memenangi Liga Champion tahun 2003. Dalam permainan sepakbola lini tengah menjadi tulang punggung permainan sebuah tim, karena itu lini tengah menjadi penyeimbang sebuah tim dalam melakukan serangan maupun bertahan sehingga pemain lini tengah harus memiliki *passing* yang baik.

2.3.1 Tujuan *Passing Diamond*

Latihan *passing diamond* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan latihan ini sangat mudah dilakukan karena latihannya hanya melakukan *passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari latihan *passing diamond* adalah dapat menguasai lini tengah lapangan permainan karena mempunyai empat pemain tengah sehingga mengurangi ketergantungan kepada pemain sayap.



Gambar 2.1. Latihan *Passing Diamond*

Sumber : <https://www.sportsessionplanner.com/s/ZTiO/u7-8---Passing-&-Receiving---Session-2.html>

Pelaksanaan *passing diamond* sebagai berikut:

1. Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2
2. Setelah melakukan *passing* pemain 1 lari dan berhenti di belakang pemain nomor 2
3. Pemain nomor 2 menerima *passing* menggunakan kaki dalam
4. Setelah menerima bola pemain nomor 2 mengoper lagi bola ke pemain nomor 3
5. Lalu pemain nomor 2 lari dan berhenti dibelakang pemain nomor 3
6. Dan berulang terus seperti itu

2.4 Hakikat *Passing Triangle*

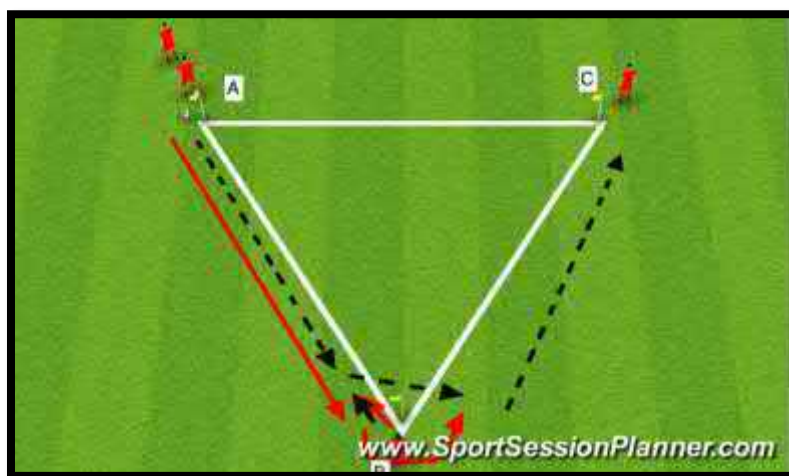
Latihan *passing triangle* hampir sama dengan latihan *passing diamond*, pembedanya yaitu *passing triangle* mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada latihan ini arah lintasan *passing* memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: *passing diagonal*, *passing pendek* memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5-15 meter sama halnya dengan latihan

passing diamond jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah dipotong oleh lawan. Latihan *passing triangle* dapat meningkatkan kemampuan akurasi *short passing*, kontrol bola, dan *ball filling* ketika mengoper bola kepada rekannya.

2.4.1 Tujuan *Passing Triangle*

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Kendala yang dihadapi latihan ini yaitu, anak harus belajar lebih keras dengan mengatur kecepatan *passing*, anak latih akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan *moving*.

Dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi latihan ini diharapkan mampu menjadikan anak lebih tetantang dan termotivasi untuk melakukannya sehingga hasil yang akan didapat anak latih semakun maksimal.



Gambar 2.2. Latihan *Passing Triangle*

Sumber: <https://www.sportsessionplanner.com/s/4sTe/Triangle-Passing-combinations-1.html>

Pelaksanaan *passing triangle* sebagai berikut:

1. Pemain A *passing* ke pemain B
2. Pemain B *backpass* pelan ke pemain A
3. Lalu pemain A lari mendekati pemain B untuk menerima *backpass*

4. Setelah melakukan backpass pemain membuka ruang dengan berlari ke sisi luar bendera untuk menerima *passing* lagi dari pemain A
5. Lalu bola *dipassing* ke pemain C
6. Dan berulang terus seperti itu

2.5 Hakikat Latihan *Passing*

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing* (Danny Mielke, 2007:19).

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan (Danny Mielke, 2007:19). Dengan seorang pemain yang tidak menguasai teknik *passing* dengan baik maka pemain akan menjadikan sebuah tim yang sulit untuk menciptakan sebuah gol. Dengan pemain yang mempunyai kemampuan *passing* yang baik dan benar pemain akan dengan mudah memberikan bola dari satu posisi ke posisi lain dengan tujuan untuk menciptakan gol. *Passing* bisa dilakukan dengan menggunakan sisi kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki dalam dengan mendatar, operan ini memiliki akurasi paling baik dibandingkan yang lainnya (Kurniawan, 2011:104).

2.6 Prinsip dan Teknik *Passing* Sepakbola

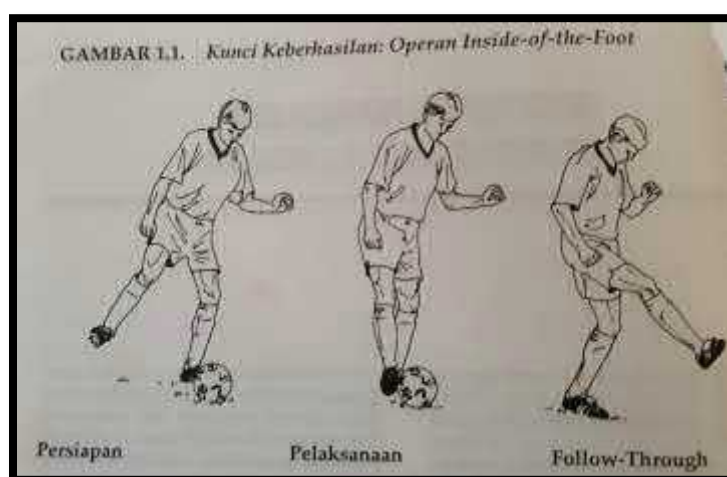
Passing bola bawah dalam sepakbola mempunyai tingkat akurasi yang baik dibandingkan dengan *passing* bola atas. Hal tersebut diperjelas dengan

pendapat (Luxbacher.J.A 2011:11) bahwa bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk dioper (*passing*) dan diterima dari pada bola yang sedang melayang di udara. Dengan demikian, sebaiknya anda sebisa mungkin mengoper (*passing*) di atas permukaan lapangan. Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* pemain dituntut untuk berlatih *passing* dengan baik dan benar serta terus menerus.

Terdapat tiga teknik *passing* bola bawah yaitu: *inside of the foot* (dengan bagian samping kaki dalam), *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki), dan *intisep* (dengan bagian punggung kaki). Berikut ini penjelasan dan langkah-langkah melakukannya:

2.6.1 *Passing Inside of the Foot*

Passing inside of the foot menurut (Luxbacher.J.A, 2011:12) Digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 14 meter. Keterampilan *passing* bola paling dasar harus dipelajari terlebih dahulu oleh seorang pemain bola yaitu *passing push pas* (operan dorong). *Passing push pass* merupakan salah satu teknik *passing* yang sangat mudah untuk dilakukan dan dipelajari.



Gambar 2.3 Langkah-langkah Melakukan *Passing Inside-of-the-Foot*
Sumber: (Luxbacher J.A, 2004:12)

Langkah-langkah melakukan *passing* dengan bagian samping dalam kaki (*inside of the foot*) dijelaskan sebagai berikut:

- a. Persiapan: berdiri menghadap target (bola), letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, kemudian arahkan kaki target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekuk sedikit lutut kaki, selanjutnya ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang, tempatkan kaki dengan posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian ke bola.
- b. Pelaksanaan: tubuh diatas bola, kemudian ayunkan kaki yang akan menendang kedepan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.
- c. Gerakan lanjutan: pindahkan berat badan kedepan, kemudian lanjutkan gerakan searah dengan bola.



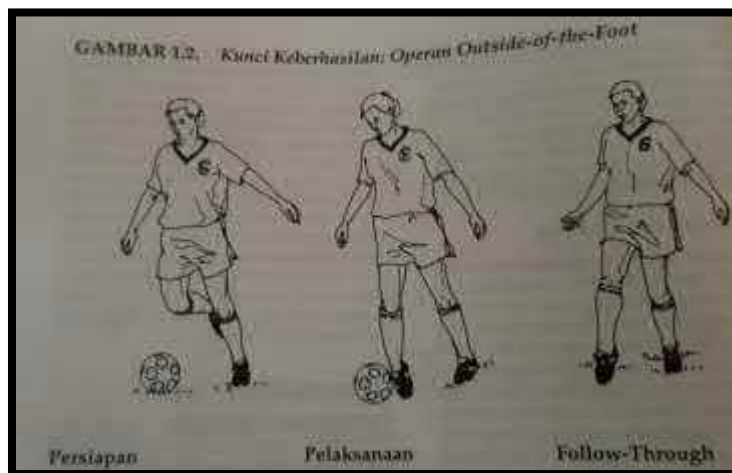
Gambar 2.4 Perkenaan *Passing Inside of the Foot*

Sumber: <https://www.websiteedukasi.com/2014/05/teknik-dasar-passing-bagian-dalam-luar.html?m=1>

2.6.2 *Passing Outside of the Foot*

Passing dengan bagian samping luar kaki (*outside of the foot*) paling baik digunakan pada saat anda melakukan *passing* sambil menggiring bola dengan

kecepatan tinggi pada saat anda mungkiun ingin melakukan passing bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri (Luxbacher.J.A, 2011:13).



Gambar 2.5 Langkah-langkah *Passing Outside of the Side*
Sumber: (Luxbacher J.A, 2004:14)

Langkah-langkah melakukan *passing* dengan bagian samping luar kaki (*outside of the foot*) dijelaskan sebagai berikut:

- a. Persiapan: letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola, tekuk lutut kaki yang akan menendang, ayunkan kaki kebelakang, luruskan kaki ke bawah dan berputar ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak.
- b. Pelaksanaan: tundukan kepala dan tubuh di atas bola, sentakkan kaki yang akan menendang kedepan, usahakan kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar, tendang dengan pertengahan bola kebawah.
- c. Gerak lanjutan: pindahkan berat badan kedepan, gunakan gerak menendang terbalik.



Gambar 2.6 Perkenaan *Passing Outside of the Foot*
 Sumber: <https://olahragapedia.com/teknik-shooting-sepak-bola/amp>

2.6.3 *Passing Intisep*

Passing dengan menggunakan bagian kura-kura kaki dalam (punggung kaki) adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata-rata untuk menendang bola. *Passing* dengan menggunakan punggung kaki mampu menggerakkan bola sampai jarak 23 meter atau lebih (Luxbacher.J.A, 2011:13).



Gambar 2.7 Langkah-langkah *Passing Intisep*
 Sumber: (Luxbacher J.A, 2004:15)

Langkah-langkah melakukan passing menggunakan punggung kaki:

- a. Persiapan: dekati bola dari belakang dengan sudut yang tipis, kemudian letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target yaitu bola, kemudian tekuk kaki target, usahakan bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang kebelakang, kemudian gunakan bagian punggung kaki diluruskan dan dikuatkan, lutut kaki berada di atas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, usahakan kepala tidak bergerak, fokus pada bola.
- b. Pelaksanaan: Pindahkan berat badan kedepan, kemudian kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, usahakan kaki tetap lurus, kemudian tendang bagian tengah bola dengan bagian punggung kaki.
- c. Gerakan lanjutan: Lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, kemudian gerakan akhir kaki sejajar dada.



Gambar 2.8 Perkenaan *Passing Intisep*
Sumber:<https://baabun.com/teknik-dasar-sepak-bola/amp/>

2.7 Akurasi *Passing*

Ketepatan atau akurasi *passing* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai (Khoiril Anam, 2013:79). Menurut (Danny Mielke, 2007:19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*.

Dari kesimpulan di atas dapat disimpulkan bahwa akurasi *passing* adalah kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki terhadap sasaran dengan jarak yang akan dituju.

2.8 Kerangka Berfikir

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Agar latihan berhasil secara maksimal materi harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks atau dari yang mudah ke yang sulit. Anak lebih suka menggunakan variable latihan karena anak atau pemain akan merasa bosan jika melakukan latihan yang sama secara terus menerus, kelima latihan *groundpassing* (*passing diamond*, *passing triangle*, *pasing* berpasangan, *passing give and go basics*, dan *passing and overlap*) merupakan variasi latihan *ground passing*.

Keterampilan mengoper (*passing*) bola yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki setiap pemain agar pemain dengan mudah menciptakan sebuah gol. Tujuan kelima latihan *groundpassing* (*passing diamond*, *passing*

triangle, *passing* berpasangan, *passing give and go basics*, dan *passing and overlap*) adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas akurasi *passing* pemain, agar setiap pemain dapat memberikan operan yang akurat kepada teman satu tim untuk menciptakan gol.

1. Pengaruh latihan *passing diamond*

Latihan *passing diamond* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10-15 meter untuk setiap sudut. Arah untuk latihan ini berbentuk *passing diagonal*.

Dalam bentuk latihan *passing diamond* jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing*, karena melatih *passing* ke arah teman satu tim. Pelatih SSB Mondoteko Putra Kabupaten Rembang Komarudin (Wawancara: 12 Maret 2019) memperjelas bahwa latihan *passing diamond* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dan variasi gerakan dalam setiap latihannya. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka latihan *passing diamond* dapat meningkatkan akurasi *passing*.

2. Pengaruh latihan *passing triangle*

Latihan *passing triangle* hampir sama dengan latihan *passing diamond*, bedanya latihan *passing triangle* mempunyai bentuk latihan *passing* segitiga dan jarak antar lintasan sudut yang berbeda. Pada latihan ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu: *passing diagonal* pendek dengan jarak 5 meter, *passing diagonal* panjang

dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak 15 meter.

Latihan *passing triangle* jelas ada pengaruh terhadap akurasi *passing*, karena latihan tersebut mengarah pada teman satu tim. Pelatih SSB Mondoteko Putra Kabupaten Rembang Komarudin (Wawancara: 12 Maret 2019) memperjelas bahwa latihan *passing triangle* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dan variasi gerakan dalam setiap latihannya. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka latihan *passing triangle* dapat meningkatkan akurasi *passing*.

3. Perbandingan latihan *passing diamond* dan *triangle* terhadap akurasi *passing*.

Latihan *passing diamond* menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah sepakbola secara baik dan benar disertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Dalam latihan *passing diamond* pemain akan melakukan gerakan *passing*, kontrol, dan *moving*. Sedangkan untuk latihan *passing triangle* lebih menekankan pada teknik *passing* bawah sepakbola secara baik dan benar disertai dengan jarak dan kekuatan yang bervariasi kepada teman satu tim. Di dalam latihan *passing triangle* pemain akan melakukan *passing* seolah-olah dalam situasi permainan sepakbola yang sebenarnya, pemain didorong untuk lebih berkonsentrasi dan menggunakan *ball felling* untuk memberikan *passing* kepada teman yang berada pada sudut lain.

Berdasarkan karakteristik tersebut, *passing diamond* dan latihan *triangle* tersebut memiliki fungsi yang sama dalam melatih kemampuan

akurasi *passing* kepada teman satu tim. Tetapi, latihan *passing diamond* memberikan pengaruh lebih baik untuk peningkatan akurasi *passing* dibandingkan latihan *passing triangle*.

2.9 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:12). Berdasarkan uraian dalam kerangka berfikir di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain tim SSB Mondoteko Putra tahun 2019.
2. Ada pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain tim SSB Mondoteko Putra tahun 2019.
3. Latihan *passing diamond* memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain tim SSB Mondoteko Putra tahun 2019.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, dapat diambil kesimpulan peneliti sebagai berikut:

1. Ada pengaruh model latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain SSB Mondoteko Putra Rembang tahun 2019.
2. Ada pengaruh model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain SSB Mondoteko Putra Rembang tahun 2019.
3. Model latihan *passing triangle* lebih berpengaruh signifikan daripada model latihan *passing diamond* terhadap meningkatkan akurasi *passing* pada pemain SSB Mondoteko Putra Rembang tahun 2019.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka saran peneliti adalah;

1. Pelatih dapat menggunakan model latihan *passing triangle* untuk meningkatkan akurasi *passing* karena memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada model latihan *passing triangle* terhadap peningkatan akurasi *passing* sepakbola.
2. Pelatih dapat memberikan arahan atau *coaching point* memberikan dosis latihan sesuai dengan kebutuhan tim dan target yang akan di capai.
3. Peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk efektifitas model latihan terhadap kemampuan akurasi *passing* sepakbola yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian Henny Purwoko. Pengaruh. 2015. *Penerapan Bermain Peran Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola SDN Kepanjen 2 Jombang*. Jurnal. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Vol 03 No 02: 473-478
- Duwi Priyatno. 2009. *5 Jam Belajar Olah Data dengan SPSS 17*. Yogyakarta: ANDI
- Gede Noviada, I Nyoman Kanca, Gede Eka Budi Darmawan. 2014. *Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal*. Jurnal. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha. 2014. Vol 01
- Harsono. 2000. *Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Hidayat Witono, 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta Timur: Anugrah
- Khoiril Anam. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jurnal. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Desember 2013: 79-88
- Luxbacher, J. A. 2004. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses Edisi ke-2*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola Edisi kedua*. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Ray
- Model Latihan Passing Diamond 1. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/ZTiO/u7-8---Passing-&-Receiving---Session-2.html> (diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Diamond 2. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/g4Ch/Possession---Focus-on-first-touch-passing-&-receiving.html> (diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Diamond 3. Online at <https://www.sportsmomssurvivalguide.com/soccer-diamond-dribble-pass-2-training-drill/> (diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Diamond 4. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/8kcP/Diamond-Passing---Open-up.html> (diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Diamond 5. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/tVIL/Diamond-Passing-Warmup.html> (diakses pada 10 April 2019)

- Model Latihan Passing Triangle 1. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/4sTe/Triangle-Passing-combinations-1.html>(diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Triangle 2. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/gtLh/Triangle-Passing-Sequence.html> (diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Triangle 3. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/CmwM/PFK-United-U8---Short-Passing.html> (diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Triangle 4. Online at <https://www.sportsessionplanner.com/s/7XiM/1-Monroe-PTA-U11-13-March-14.html> (diakses pada 10 April 2019)
- Model Latihan Passing Triangle 5. Online at <https://soccercoachstudio.com/2018/11/08/triangle-passing-drill/> (diakses pada 10 April 2019)
- Perkenaan Passing Inside. Online at <https://www.websiteedukasi.com/2014/05/teknik-dasar-passing-bagian-dalam-luar.html?m=1>(diakses pada 10 April 2019)
- Perkenaan Passing Intisep. Online at <https://baabun.com/teknik-dasar-sepak-bola/amp/>(diakses pada 10 April 2019)
- Perkenaan Passing Outside. Online at <https://olahragapedia.com/teknik-shooting-sepak-bola/amp/>(diakses pada 10 April 2019)
- Staf Edukatif FIK Unimed. 2014. *Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*. Jurnal.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Januari-Juni 2014. Vol 13 No 1: 23-33
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo. Tiga Serangkai