

KARTU BIMBINGAN TA/SKRIPSI/TESIS



Nama : Hafidz Fadli Ramadhan
 NPM : 2215030226
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Semester : GNP
 Thn Akademik : 25/26

No.	Sem/TA	Tanggal	Dosen Pembimbing	Materi	Catatan
1	GNP 25/26	27 Mei 2026	WEDA	Judul Penelitian	Pengajuan Judul.
2	GNP 25/26	29 Mei 2026	WEDA	BAB I	Revisi Latar Belakang.
3	GNP 25/26	08 Mei 2026	WEDA	BAB I	Revisi Rumusan Masalah.
4	GNP 25/26	13 Juli 2026	WEDA	BAB II	Revisi Kajian Teori.
5	GNP 25/26	22 Juli 2026	WEDA	BAB II	Revisi Hopotesis.
6	GNP 25/26	02 Juni 2026	WEDA	BAB IV	Persiapan Penelitian.
7	GNP 25/26	02 Juni 2026	WEDA	BAB IV	persiapan penelitian.
8	GNP 25/26	08 Juni 2026	WEDA	BAB IV	revisi hasil penelitian .
9	GNP 25/26	15 Juni 2026	WEDA	BAB IV	Cek keseluruhan.
10	GNP 25/26	29 Juni 2026	WEDA	BAB V	Revisi hasil data.
11	GNP 25/26	28 April 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	Judul Penelitian	Pengajuan Judul.
12	GNP 25/26	05 Mei 2036	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB I	Revisi Latar Belakang.
13	GNP 25/26	13 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB II	penambahan referensi.
14	GNP 25/26	19 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB III	metode penelitian.
15	GNP 25/26	26 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	pengolahan data.
16	GNP 25/26	09 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	revisi kesimpulan.
17	GNP 25/26	18 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	revisi hasil penelitian.
18	GNP 25/26	22 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	revisi bab Iv.
19	GNP 25/26	24 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB V	revisi kalimat bab V.
20	GNP 25/26	26 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB V	Bab V.

Kaprodi Pendidikan Jasmani,
 Kesehatan dan Rekreasi

Dosen Pembimbing Akademik

Dosen Pembimbing Utama

Valid

Valid

Valid

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

(RIZKI BURSTIANDO, S.Pd, M.Pd)

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI
Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Hafidz Fadli Ramadhan
NPM : [2215030226](#)
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“PENGARUH METODE LATIHAN PASSING TRIANGLE (SEGITIGA) TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN
SEPAK BOLA SSB PERMATA KAMPAK”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 01 Juli 2026
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

Turnitin LLCC

2215030226_Hafidz Fadli Ramadhan

Document Details

Submission ID

trn:oid::2945:396518806

Submission Date

Jul 1, 2026, 7:20 AM GMT+0

Download Date

Jul 1, 2026, 7:21 AM GMT+0

File Name

2215030226_Hafidz Fadli Ramadhan.pdf

File Size

847.9 KB

50 Pages**8,257 Words****54,042 Characters**

30% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Exclusions

- 1 Excluded Source

Top Sources

- 20%  Internet sources
- 12%  Publications
- 27%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

20% Internet sources
 12% Publications
 27% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.unj.ac.id	2%
2	Internet	eprints.uny.ac.id	1%
3	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-12	1%
4	Internet	jurnal.unsil.ac.id	<1%
5	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-24	<1%
6	Internet	jpdo.ppj.unp.ac.id	<1%
7	Internet	text-id.123dok.com	<1%
8	Internet	123dok.com	<1%
9	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-04	<1%
10	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-12	<1%
11	Internet	e-theses.iaincurup.ac.id	<1%

12	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2026-06-12	<1%
13	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-22	<1%
14	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-09	<1%
15	Internet	core.ac.uk	<1%
16	Internet	repositori.unsil.ac.id	<1%
17	Internet	repository.upi.edu	<1%
18	Internet	gembirapkm.my.id	<1%
19	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-21	<1%
20	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2026-06-23	<1%
21	Internet	repository.bungabangsacirebon.ac.id	<1%
22	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-25	<1%
23	Internet	docplayer.info	<1%
24	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-25	<1%
25	Internet	repository.unpkediri.ac.id	<1%

26	Internet	repository.unived.ac.id	<1%
27	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-23	<1%
28	Internet	idr.uin-antasari.ac.id	<1%
29	Internet	journals.itb.ac.id	<1%
30	Student papers	Universitas Pamulang on 2023-07-05	<1%
31	Internet	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1%
32	Internet	repository.uir.ac.id	<1%
33	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
34	Internet	eprintslib.ummgl.ac.id	<1%
35	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-06-21	<1%
36	Internet	jassi.ejournal.unri.ac.id	<1%
37	Internet	jurnal.unived.ac.id	<1%
38	Internet	www.scribd.com	<1%
39	Publication	Rifqi Festiawan, Indra Jati Kusuma, Rohman Hidayat, Ngadiman Ngadiman. "Men...	<1%

40	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-04-14	<1%
41	Student papers	Universitas Jambi on 2025-05-18	<1%
42	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-10	<1%
43	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
44	Publication	Nasir Herlambang Syah, Lukmannul Haqim Lubay, Gano Sumarno. "PENERAPAN ...	<1%
45	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-05-02	<1%
46	Student papers	Universitas Islam Bandung on 2024-08-05	<1%
47	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-07-16	<1%
48	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2017-04-21	<1%
49	Internet	ojs.unida.ac.id	<1%
50	Publication	Nisa Auliya, Arief Rachmansyah. "Analisis Pengaruh Disiplin Absensi Karyawan te...	<1%
51	Student papers	Udayana University on 2021-08-10	<1%
52	Student papers	Universitas Jambi on 2024-11-28	<1%
53	Student papers	Universitas Negeri Malang on 2026-06-23	<1%

54	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-02-12	<1%
55	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-07-31	<1%
56	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2021-02-12	<1%
57	Student papers	Universitas Sumatera Utara on 2023-03-29	<1%
58	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
59	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
60	Student papers	Universitas Muhammadiyah Palembang on 2026-06-22	<1%
61	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2024-11-18	<1%
62	Student papers	Universitas Negeri Medan on 2025-07-11	<1%
63	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2023-01-28	<1%
64	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-18	<1%
65	Internet	ejournal.uncm.ac.id	<1%
66	Internet	journal.rezkimedia.or.id	<1%
67	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%

68	Internet	repository.unp.ac.id	<1%
69	Student papers	Universitas Merdeka Malang on 2025-12-26	<1%
70	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2024-11-13	<1%
71	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-26	<1%
72	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-30	<1%
73	Internet	journal.untar.ac.id	<1%
74	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
75	Student papers	Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia on 2025-08-19	<1%
76	Publication	Jumaking Jumaking. "PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAK...	<1%
77	Student papers	Universitas Islam Riau on 2025-11-21	<1%
78	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2026-02-24	<1%
79	Internet	digilibadmin.unismuh.ac.id	<1%
80	Internet	ejournal.unwaha.ac.id	<1%
81	Internet	journal.unm.ac.id	<1%

82	Internet	rama.unimal.ac.id	<1%
83	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
84	Internet	www.irje.org	<1%
85	Student papers	Academic Library Consortium on 2025-11-18	<1%
86	Student papers	Universitas Hang Tuah Surabaya on 2024-03-26	<1%
87	Student papers	Universitas Islam Riau on 2024-06-26	<1%
88	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2018-09-06	<1%
89	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2025-09-16	<1%
90	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-12	<1%
91	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2025-12-17	<1%
92	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2026-06-13	<1%
93	Student papers	Universitas Terbuka on 2018-09-12	<1%
94	Publication	Vina Fitri Andini, Delvi Asmara. "Pengaruh Media Pembelajaran Quizizz Paper Mo...	<1%
95	Internet	desamalangsari.blogspot.com	<1%

96	Internet	digilib.unila.ac.id	<1%
97	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%
98	Internet	id.scribd.com	<1%
99	Internet	interoperabilitas.perpusnas.go.id	<1%
100	Internet	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id	<1%
101	Internet	moam.info	<1%
102	Internet	repository.itekes-bali.ac.id	<1%
103	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
104	Internet	repository.uhn.ac.id	<1%
105	Internet	repository.upstegal.ac.id	<1%
106	Internet	www.kabarprogresif.com	<1%
107	Publication	David Eko Setiawan, Mohamad Fatih, Andi Eko Susilo. "Pengembangan latihan tri...	<1%
108	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-01-26	<1%
109	Student papers	IAIN Lhokseumawe on 2025-02-16	<1%

110	Publication	Philipus deni Trianjaya Lobemato, Ginanjar Nugraheningsih. "Pengaruh Latihan ...	<1%
111	Publication	Safri Irawan, Meri Haryani, Rifky Mile, Agung Prasetyo, Juni Isnanto. "SINERGI FIS...	<1%
112	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2024-07-10	<1%
113	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2018-11-28	<1%
114	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2019-04-10	<1%
115	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2020-09-12	<1%
116	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2021-06-30	<1%
117	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2022-12-21	<1%
118	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-06-24	<1%
119	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-25	<1%
120	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2019-06-04	<1%
121	Internet	a-research.upi.edu	<1%
122	Internet	mafiadoc.com	<1%
123	Internet	repo.uinsatu.ac.id	<1%

124	Internet	repository.iainpurwokerto.ac.id	<1%
125	Internet	repository.ubt.ac.id	<1%
126	Internet	www.obsesi.or.id	<1%
127	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-03-20	<1%
128	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-22	<1%
129	Publication	Mochamad Zakky Mubarak, Dicky Oktora Mudzakir. "PENGARUH LATIHAN SMALL...	<1%
130	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2024-10-23	<1%
131	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2022-02-25	<1%
132	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-05-09	<1%
133	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-25	<1%
134	Student papers	iGroup on 2018-07-06	<1%
135	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-02-06	<1%
136	Publication	Kaka Kustiana, Ayi Suherman, Tedi Supriyadi. "Pengaruh Modifikasi Permainan ...	<1%
137	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-05-20	<1%

138	Student papers	Universitas Muhammadiyah Palembang on 2026-04-14	<1%
139	Student papers	Universitas Negeri Makassar on 2013-12-21	<1%
140	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2021-05-19	<1%
141	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2021-06-19	<1%
142	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2021-07-06	<1%
143	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-17	<1%
144	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-17	<1%
145	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-26	<1%
146	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-28	<1%
147	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2020-07-08	<1%
148	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2022-06-18	<1%
149	Student papers	iGroup on 2013-06-18	<1%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai cabang olahraga beregu, sepak bola dilakukan oleh dua kesebelasan yang tiap regu terdiri atas sebelas pemain (Novrizal *et al.*, 2022). Popularitas olahraga ini terus berkembang dan menjadikannya sebagai permainan yang banyak digemari di berbagai negara, termasuk Indonesia (Rozi *et al.*, 2020). Tingginya minat masyarakat terhadap sepak bola tercermin dari partisipasi berbagai kelompok usia sebagai pemain maupun penonton (Syafi'i 2023). Dalam sebuah pertandingan, pencapaian hasil yang optimal belum bergantung dengan penguasaan keterampilan teknik, tapi biasa dipengaruhi oleh fisik, kesiapan mental, kemampuan menerapkan taktik, serta koordinasi yang baik antarpemain sebagai satu kesatuan tim (Abdillah & Ashadi, 2018).

Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain. Keberhasilan tim sangat bergantung pada kerja sama antarpemain. Salah satu aspek yang mendukung kerja sama tersebut adalah kemampuan melakukan passing dan mengontrol bola secara tepat. Pelaksanaan umpan yang baik memerlukan akurasi, koordinasi gerakan kaki, serta pemilihan waktu yang sesuai sehingga bola dapat diterima dan dikuasai dengan baik oleh rekan satu tim untuk melanjutkan permainan secara efektif (Predyawan *et al.*, 2024).

Kemampuan mengoper bola menjadi teknik dasar yang berperan penting dalam membangun peluang mencetak gol (Mansur, 2022). *Passing* yang

dilakukan secara akurat dapat membantu tim mengembangkan variasi serangan, menembus pertahanan lawan, serta memecahkan situasi permainan yang mengalami kebuntuan. Untuk memperoleh ketepatan passing yang optimal, pemain memerlukan latihan yang dilakukan secara rutin, berkesinambungan, dan terarah. Intensitas latihan yang konsisten akan membentuk respons gerak yang lebih otomatis ketika menghadapi situasi pertandingan. Sebaliknya, pelaksanaan latihan passing yang dilakukan secara berulang dengan model yang sama berpotensi menimbulkan rasa jenuh sehingga dapat mengurangi motivasi pemain selama proses latihan (Predyawan et al., 2024).

Penelitian ini berfokus pada kegiatan pembinaan di SSB Permata Kampak. Berdasarkan hasil observasi, program latihan yang diterapkan telah berjalan dengan baik dan didukung oleh kemampuan teknik serta kondisi fisik pemain yang cukup memadai. Namun, peneliti masih menemukan bahwa akurasi passing sebagian pemain belum mencapai standar yang diharapkan. Oleh sebab itu, diperlukan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan ketepatan *passing*, baik secara individu maupun dalam kerja sama tim. Akurasi *passing* yang baik akan mempermudah distribusi bola, membuka ruang untuk menembus pertahanan lawan, serta meningkatkan peluang tim dalam menciptakan gol.

Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian pemain masih menerapkan latihan *passing* dengan cara yang kurang terstruktur, seperti saling mengoper bola tanpa menggunakan model latihan yang jelas. Kondisi tersebut dapat

106 menghambat peningkatan akurasi *passing*, terutama apabila latihan dilakukan secara berulang tanpa adanya variasi metode. Padahal, kemampuan *passing* yang baik hanya dapat dicapai melalui latihan yang terencana, konsisten, dan berkesinambungan (Pangestoe *et al.*, 2023). Temuan ini sejalan dengan penilaian pelatih bahwa akurasi *passing* masih menjadi salah satu kelemahan pemain. Oleh sebab itu, diperlukan model latihan *passing* yang efektif untuk mengoptimalkan penguasaan teknik dasar tersebut. *Passing* berperan penting dalam menjaga aliran bola antarpemain dan mendukung kelancaran permainan.

3 Salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* adalah *passing triangle*. Penguasaan teknik ini penting karena mendukung distribusi bola pada berbagai jarak operan. Pieter & Putra (2020), *passing* merupakan keterampilan untuk mengalirkan atau memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya. Oleh sebab itu, *passing* dijadikan teknik umum yang perlu dikuasai karena berperan dalam menjaga penguasaan bola, memperlancar pergerakan tim, membuka ruang serangan, serta meningkatkan peluang untuk menciptakan gol.

10 32 62 62 Dalam melakukan *passing*, pemain perlu memperhatikan arah pergerakan dan putaran bola agar tetap mengalir di atas permukaan lapangan sehingga lebih mudah dikendalikan oleh rekan satu tim. Sebaliknya, bola yang terlalu sering melambung akan menyulitkan penerima dalam menguasai maupun mengontrolnya. Oleh karena itu, prinsip utama *passing* adalah mengirimkan bola dengan cara yang memudahkan rekan satu tim untuk menerima dan melanjutkan permainan secara efektif (Pangestoe *et al.*, 2023).

Akurasi *passing* memiliki peran penting dalam mendukung variasi serangan, membongkar pertahanan lawan, serta mengatasi situasi permainan yang mengalami kebuntuan. Kemampuan tersebut hanya dapat dikembangkan melalui latihan yang teratur dan berkesinambungan (Siagian & Siregar, 2021). Kualitas *passing* yang baik akan meningkatkan efektivitas permainan tim karena mempermudah terciptanya peluang untuk mencetak gol. Sebaliknya, *passing* yang kurang akurat berisiko menyebabkan kehilangan penguasaan bola dan memberikan kesempatan kepada lawan untuk merebutnya. Oleh karena itu, pemain perlu menguasai teknik mengoper dengan benar melalui kontak kaki yang tepat, disertai keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan ketelitian saat mengarahkan bola.

Latihan merupakan proses terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan peningkatan beban secara bertahap untuk mengembangkan kemampuan serta performa atlet (Rahman *et al.*, 2025). Melalui latihan yang terarah, kemampuan fisik, teknik, maupun mental dapat berkembang secara optimal sehingga mendukung peningkatan prestasi olahraga. Menurut Siagian & Siregar (2021), latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara berulang dengan penambahan beban latihan sedikit demi sedikit sesuai perkembangan kemampuan individu. Dengan demikian, penyusunan program latihan secara bertahap berperan penting dalam meningkatkan performa atlet.

Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan ialah *passing triangle*, yaitu latihan *passing* dengan pola pergerakan membentuk segitiga secara searah jarum jam. Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan

passing sekaligus mendukung penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menurut Pieter & Putra, (2020), latihan *passing triangle* umumnya menggunakan jarak antarpemain sekitar 10–15 meter. Dalam penelitian ini, jarak yang digunakan adalah 10 meter karena memungkinkan pemain melakukan *passing* yang lebih cepat dan akurat sehingga peluang lawan untuk memotong aliran bola menjadi lebih kecil. Oleh karena itu, penerapan latihan *passing triangle* diharapkan mampu menaikkan akurasi *passing* serta penguasaan bola pemain.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengkaji penerapan metode latihan *passing triangle* untuk meningkatkan akurasi *passing*, mengingat keterampilan tersebut berperan penting dalam efektivitas permainan sepak bola. Oleh sebab itu, diperlukan model latihan yang sesuai dan mampu menggambarkan situasi pertandingan sehingga dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan *passing* secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengkaji pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola di SSB Permata Kampak sebagai bukti empiris efektivitas metode tersebut. Atas dasar tersebut, peneliti mengangkat penelitian yang berjudul “**Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* (Segitiga) Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalah perlu disusun sebagai pedoman agar penelitian dapat dilakukan secara terarah dan sistematis.

Untuk rumusan masalah di penelitian ini ialah apakah ada pengaruh metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, terdapat tujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat penting baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian kepelatihan sepak bola dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Dengan adanya bukti empiris tentang hubungan latihan *passing triangle* dan akurasi *passing*, maka akan memperkuat dasar teori mengenai pentingnya *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Permata Kampak.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam menyusun program latihan *passing triangle* untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Permata Kampak.
- 2) Bagi atlet, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa latihan *passing triangle* bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi merupakan komponen

penting untuk meningkatkan akurasi *passing* atlet sepak bola SSB Permata Kampak.

- 3) Bagi klub olahraga, penelitian ini bisa dibuat patokan sebagai referensi dalam merancang latihan yang seimbang dan berbasis pada akurasi *passing* atlet secara menyeluruh.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari *Passing Triangle*

1. Teori *Passing Triangle*

a. Pengertian *passing triangle*

Model latihan *passing triangle* merupakan bentuk latihan *passing* yang menggunakan pola segitiga dengan variasi jarak antarpemain. Pada model latihan aktif, setiap sisi segitiga umumnya memiliki jarak yang sama, yaitu sekitar 5–7 meter. Jarak tersebut dipilih agar aliran bola tetap cepat sehingga mengurangi peluang lawan untuk memotong *passing*. Penerapan model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* jarak pendek sekaligus mengembangkan *skill* pemain dalam mempertahankan penguasaan bola selama permainan (Rahman *et al.*, 2025).

Untuk menguasai keterampilan *passing*, pemain perlu menjalani latihan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Namun, pelaksanaan latihan yang monoton tanpa adanya variasi metode dapat menimbulkan kejenuhan sehingga mengurangi efektivitas proses latihan. Oleh sebab itu, diperlukan variasi model latihan untuk mengoptimalkan kemampuan *passing*. Penelitian ini menerapkan latihan *passing triangle* dan *passing diamond* sebagai upaya meningkatkan keterampilan *passing* pemain (Rosdiana *et al.*, 2022).

Penerapan latihan *passing triangle* diharapkan dapat menciptakan proses latihan yang lebih menarik sehingga mengurangi kejenuhan pemain. Dengan demikian, pemain dapat meningkatkan keterampilan *passing* secara lebih optimal melalui teknik yang benar dan dilakukan secara konsisten (Ceriani, 2023).

b. Manfaat *passing triangle*

Latihan *passing triangle* aktif efektif meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus kemampuan kontrol bola pemain. Selain itu, latihan ini juga berperan dalam meningkatkan *ball feeling*, sehingga pemain mampu memberikan *passing* kepada rekan satu tim dengan lebih tepat dan terarah (Fadli *et al.*, 2023).

Karakteristik latihan *passing triangle* menyerupai model *passing diamond*, namun keduanya dibedakan oleh pola lintasan yang digunakan. Model *passing triangle* menerapkan formasi segitiga, sedangkan *passing diamond* menggunakan pola berbentuk wajik. Kedua model umumnya menggunakan jarak antarpemain sekitar 10–15 meter. Dalam penelitian ini, latihan *passing triangle* diterapkan dengan jarak 10 meter karena jarak yang lebih dekat memungkinkan aliran bola lebih cepat sehingga peluang lawan untuk memotong *passing* menjadi lebih kecil. Selain meningkatkan akurasi *passing*, model latihan ini juga membantu mengembangkan kemampuan kontrol bola pemain (Manik & Tarigan, 2022).

Penerapan *passing triangle* mendukung peningkatan ketepatan

short passing serta penguasaan kontrol bola. Selain itu, model latihan ini juga dapat meningkatkan *ball feeling*, sehingga pemain mampu melakukan *passing* kepada rekan satu tim dengan lebih tepat dan efektif (Predyawan et al., 2024).

Metode latihan *triangle in pair with soccer goals* memiliki beberapa keunggulan, di antaranya meningkatkan kualitas *passing* bawah, kemampuan melakukan operan pendek, serta menciptakan umpan terobosan dalam permainan sepak bola. Selain itu, metode ini juga mampu meningkatkan kerja sama antarpemain karena melibatkan pola gerak yang menyerupai situasi pertandingan, seperti berjalan, *jogging*, dan *sprint*, sehingga latihan menjadi lebih menarik dan mendukung performa tim (Setiawan et al., 2022).

c. Faktor yang mempengaruhi *passing triangle*

Passing triangle tidak hanya ditentukan oleh bentuk gerakan atau jenis latihan saja, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan teknis yang saling berkaitan. Keberhasilan *passing triangle* dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor teknik, fisik, maupun taktis. Adapun faktor yang mempengaruhi *passing triangle* sebagai berikut:

1) Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan selama aktivitas atau latihan berlangsung (Ramadhan & Abidin, 2024).

2) *Triangle drill*

Triangle drill melatih koordinasi kaki, mata, dan gerakan tubuh secara terpadu sehingga pemain lebih peka terhadap posisi maupun pergerakan lawan. Selain itu, latihan ini dirancang untuk meningkatkan kecepatan respons, keterampilan motorik, serta ketepatan dalam mengambil keputusan saat menghadapi situasi permainan (Pangestoe *et al.*, 2023).

3) Koordinasi mata dan kaki

Koordinasi mata dan kaki merupakan kemampuan memadukan penglihatan dan gerakan kaki secara efektif. Tingkat koordinasi yang baik akan berpengaruh terhadap keberhasilan pemain dalam menguasai dan menerapkan teknik dasar sepak bola (Pangestoe *et al.*, 2023).

d. Indikator *passing triangle*

Untuk mengukur efektivitas latihan *passing triangle*, diperlukan indikator yang tepat dan relevan. Indikator-indikator ini berfungsi sebagai acuan dalam menilai sejauh mana latihan memberikan pengaruh terhadap kemampuan fisik atlet. Adapun indikator *passing triangle* sebagai berikut:

1) Akurasi *passing* dalam bentuk segitiga

Latihan *passing* segitiga aktif menghasilkan peningkatan akurasi *passing*, menegaskan insdikasi pertama berupa akurasi umpan yang tepat dalam formasi segitiga (Fadli *et al.*, 2023).

2) Ketepatan *short pass* dalam *triangle drill*

Pada pemain usia dini (SSB U-12) menggunakan *triangle drill* menunjukkan peningkatan ketepatan *short passing*, menjadi indikator kuat bahwa *passing* segitiga efektif untuk meningkatkan presisi dalam *passing* pendek (Setiawan *et al.*, 2022).

3) Jumlah dan durasi *sequence passing* segitiga

Dalam analisis motif *passing*, jumlah dan durasi pola segitiga umpan (3-*motifs*) berkorelasi dengan efektivitas serangan dan peluang mencetak gol, sehingga indikator penting adalah frekuensi dan kontinuitas *passing* segitiga dalam *build-up play* (Rahman *et al.*, 2025).

4) Keseimbangan antar-pemain dan distribusi *passing*

Penelitian lain menyebut bahwa *density*, *centralization*, dan *heterogeneity network* berkaitan dengan keberadaan segitiga *passing* (*clustering*), yang menjadi indikator kohesi tim dan penguasaan bola (Sugiyono, 2020)

2. Penelitian Terdahulu *Passing Triangle*

Penelitian terdahulu pada variabel *passing triangle* ini di antaranya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu *Passing Triangle*

No	Penulis & Tahun	Judul	Variabel	Hasil Penelitian
1	Predyawan <i>et al.</i> , 2018	Pengaruh Metode Latihan <i>Passing Triangle</i>	X = <i>Passing Triangle</i>	Berdasarkan uraian tersebut, latihan <i>passing triangle</i> efektif diterapkan

		(Segitiga) Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepak Bola	Y = Akurasi <i>Passing</i>	untuk meningkatkan akurasi dan kualitas <i>passing</i> pemain.
2	Fadli et al., 2023	Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Aktif Segitiga Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Pada Pemain Labschool Futsal Academy Padang	X = <i>Passing</i> Aktif Segitiga Y = Akurasi <i>Passing</i>	Penelitian membuktikan bahwa penerapan latihan <i>passing</i> aktif segitiga berkontribusi terhadap peningkatan akurasi <i>passing</i> pemain di Labschool Futsal Academy Padang.
3	Ceriani, 2023	Pengaruh Latihan <i>Passing Triangle</i> dan <i>Passing Diamond</i> Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Pemain Futsal Club Delapan FC Kabupaten Kepahiang	X1 = <i>Passing Triangle</i> X2 = <i>Passing Diamond</i> Y = Akurasi <i>Passing</i>	Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan <i>passing triangle</i> dan <i>passing diamond</i> terbukti berpengaruh dalam meningkatkan akurasi <i>passing</i> pemain futsal Club Delapan FC Kabupaten Kepahiang tahun 2023.
4	Fahri Rahman et al. 2025	Pengaruh Latihan <i>Diamond Passing</i> dan <i>Triangle Passing</i> Terhadap Akurasi <i>Passing</i> pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol KU-13 Tahun Kota Padang	X1 = <i>Diamond Passing</i> X2 = <i>Triangle Passing</i> Y = Akurasi <i>Passing</i>	Penelitian membuktikan bahwa penerapan <i>diamond passing</i> dan <i>triangle passing</i> berkontribusi terhadap peningkatan akurasi <i>passing</i> pemain SSB Imam Bonjol KU 13 Kota Padang.
5	Lolia Mnurizal et al. 2024	Pengaruh Latihan <i>Passing Triangle</i> dan <i>Passing Diamond</i> Terhadap	X1 = <i>Diamond Passing</i> X2 = <i>Triangle</i>	Hasil penelitian membuktikan bahwa efektivitas <i>passing triangle</i> dan <i>passing diamond</i> dalam meningkatkan

		Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepakbola pada Klub Mitra Utama FC	<i>Passing</i> $Y =$ Akurasi <i>Passing</i>	akurasi <i>passing</i> tidak berbeda secara signifikan. Namun, berdasarkan nilai <i>mean</i> , metode <i>passing diamond</i> lebih efektif dibandingkan <i>passing triangle</i> .
--	--	--	---	---

B. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Akurasi *Passing*

1. Teori Akurasi *Passing*

a. Pengertian akurasi *passing*

Akurasi ialah *skill* seseorang untuk mengarahkan gerakan secara tepat menuju sasaran yang diinginkan (Sugiyono, 2020). Dalam sepak bola, latihan akurasi *passing* difokuskan untuk meningkatkan ketepatan umpan, mengingat *passing* ialah teknik umum yang sering dipergunakan selama permainan (Siagian & Siregar, 2021).

Ketepatan operan diartikan sebagai presentase umpan berhasil tepat ke sasaran. Ketepatan operan adalah kemampuan mengirim bola sesuai target jarak (Aprianto *et al.*, 2020). Akurasi *passing* diukur melalui *passing test*, yaitu kemampuan pemain mengirimkan bola ke target (penerima) sesuai jarak dan arah yang dimaksud (Fadli *et al.*, 2023).

b. Manfaat akurasi *passing*

Model latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan efektivitas proses latihan, terutama dalam mengembangkan akurasi *passing* (Aprianto *et al.*, 2020). Selain mampu meningkatkan akurasi *short passing*, latihan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kontrol bola

dan *ball feeling* pemain saat memberikan umpan kepada rekan satu tim (Fadli *et al.*, 2023). Di samping itu, latihan ini dapat memperkuat kemampuan *passing support* antarpemain. Namun, penerapannya menuntut pemain untuk menyesuaikan kecepatan umpan, mengarahkan bola pada variasi jarak dan sudut, serta melakukan rotasi secara tepat selama latihan (Fadli *et al.*, 2023).

Tingginya akurasi *passing* pemain dipengaruhi oleh kebiasaan berinteraksi dengan bola dalam permainan di lapangan berukuran kecil. Kondisi tersebut membantu meningkatkan pengendalian aspek teknik, taktik, dan fisik sehingga pemain lebih efektif untuk mengambil keputusan saat bermain. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pelaksanaan latihan *small sided games* selama 16 kali pertemuan mampu menghasilkan adaptasi fisiologis, seperti peningkatan fungsi kardiovaskular dan perkembangan otot tungkai (Aprianto *et al.*, 2020).

c. Faktor yang mempengaruhi akurasi *passing*

Akurasi *passing* menjadi unsur penting untuk permainan sepak bola karena menentukan kelancaran serangan, penguasaan bola, serta efektivitas kerja sama tim. Ketepatan *passing* ditentukan oleh kemampuan pemain dan situasi permainan yang dihadapi. Adapun faktor yang mempengaruhi akurasi *passing* sebagai berikut:

1) Daya tahan

Daya tahan merupakan kemampuan otot dan organ tubuh untuk melakukan aktivitas secara terus-menerus dalam waktu yang relatif

lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Kurniawan, 2016). Kemampuan ini memungkinkan seseorang mempertahankan performa fisik secara optimal selama menjalankan aktivitas atau Latihan (Ramadhan & Abidin, 2024).

2) *Triangle drill*

Triangle drill merupakan latihan yang mengintegrasikan koordinasi mata, kaki, dan gerakan tubuh secara menyeluruh. Latihan ini membantu meningkatkan kepekaan pemain terhadap posisi serta pergerakan lawan, sekaligus mengembangkan koordinasi, keterampilan motorik, dan kecepatan respons sehingga pemain lebih siap menghadapi tekanan dalam situasi permainan (Pangestoe *et al.*, 2023).

3) Koordinasi mata dan kaki

Kemampuan memadukan respons visual dengan pergerakan kaki secara cepat dan akurat mencerminkan koordinasi mata dan kaki. Tingkat koordinasi yang baik akan mendukung penguasaan teknik dasar sepak bola, sedangkan koordinasi yang rendah dapat menghambat performa pemain dalam menerapkan keterampilan bermain (Silaban *et al.*, 2019).

4) *Small sided games*

Melalui simulasi kondisi pertandingan, *small sided games* mampu mengembangkan kemampuan teknik, taktik, dan fisik secara bersamaan. Hasil penelitian membuktikan bahwa metode ini efektif

meningkatkan akurasi *passing* melalui penggunaan kaki bagian dalam (Rivaldi *et al.*, 2024).

d. Indikator akurasi *passing*

Untuk mengukur efektivitas latihan akurasi *passing*, diperlukan indikator yang tepat dan relevan. Indikator-indikator ini berfungsi sebagai acuan dalam menilai sejauh mana latihan memberikan pengaruh terhadap kemampuan fisik atlet. Adapun indikator akurasi *passing* sebagai berikut:

1) Peningkatan akurasi *passing*

Latihan *passing* dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok melalui berbagai bentuk latihan yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran. Pelaksanaan latihan yang terencana dan berkesinambungan akan meningkatkan penguasaan teknik serta pemahaman pemain terhadap *passing*, sehingga akurasi umpan dalam permainan sepak bola menjadi lebih baik (Said Zainuddin *et al.*, 2023).

Peningkatan akurasi *passing* dalam sepak bola dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penguasaan teknik dasar yang benar, pemahaman terhadap pergerakan rekan satu tim dan posisi lawan, serta kemampuan menjaga konsentrasi dan mengendalikan tekanan selama permainan. Kombinasi ketiga aspek tersebut akan mendukung ketepatan pemain dalam melakukan *passing* (Said Zainuddin *et al.*, 2023).

2) Ketepatan *Passing*

Passing ialah teknik yang dominan dipergunakan untuk permainan sepak bola, terutama *passing* jarak pendek, sehingga tingkat ketepatannya menjadi faktor penting untuk membangun kerja sama tim. Oleh karena itu, kemampuan mengoper bola secara akurat perlu dilatih secara berkesinambungan agar umpan dapat diterima rekan satu tim dengan tepat (Afifudin & Anna, 2022). Penguasaan *dribbling* dan kontrol bola yang baik pun tidak akan memberikan hasil optimal apabila pemain belum memiliki akurasi *passing* yang memadai.

2. Penelitian Terdahulu Akurasi *Passing*

Penelitian terdahulu pada variabel akurasi *passing* ini diantaranya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.2. Penelitian Terdahulu Akurasi *Passing*

No	Penulis & Tahun	Judul	Variabel	Hasil Penelitian
1	Fadli <i>et al.</i> , 2023	Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Aktif Segitiga Terhadap Akurasi <i>Passing</i> pada Pemain Labschool Futsal Academy Padang	X = <i>Passing</i> aktif segitiga Y = Akurasi <i>Passing</i>	Kemampuan <i>dribbling</i> dan kontrol bola yang baik tidak akan memberikan kontribusi maksimal apabila tidak didukung oleh akurasi <i>passing</i> yang memadai.
2	Said Zainuddin <i>et al.</i> , 2023	Peningkatan Akurasi <i>Passing</i> pada Permainan Futsal SMA Negeri 20	X = Akurasi Pasing Y =	Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemain futsal yang mengikuti program

		Pangkep	Peningkatan	tersebut mengalami peningkatan kemampuan <i>passing</i> yang signifikan, baik pada <i>one-touch passing</i> maupun <i>two-touch passing</i> .
3	Siagian & Siregar, 2021	Pengembangan Model Latihan Akurasi <i>Passing</i> Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Tahun 2020	X = Akurasi <i>Passing</i> Y = Keterampilan bermain	Sebanyak 20 variasi model latihan tersebut efektif dalam meningkatkan akurasi <i>passing</i> pada sepak bola serta membuat proses latihan menjadi lebih menarik. Hal ini penting untuk mencegah kebosanan pemain sekaligus menjadi referensi bagi pelatih sepak bola di berbagai klub di Indonesia dalam menyusun program latihan yang lebih variatif.
4	Fikli Rivaldi <i>et al</i> , 2024	Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepakbola	X = Latihan <i>small sided games</i> Y = Akurasi <i>Passing</i>	<i>Small sided games</i> dapat diterapkan dalam latihan sepak bola untuk meningkatkan akurasi <i>passing</i> , terutama dengan durasi latihan yang relatif singkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ini berpengaruh terhadap peningkatan

				akurasi <i>passing</i> pemain.
5	Sendy Mohamad Anugrah <i>et al</i> , 2022	Analisis Akurasi Operan Pemain Sepakbola tim Nasional Indonesia Pada Ajang SEA Games 2021: Babak Kualifikasi Grup	X = Akurasi Operan Y = Analisis	Pemain belakang melakukan jumlah <i>passing</i> lebih banyak serta memiliki tingkat akurasi umpan yang lebih tinggi dibandingkan pemain tengah dan penyerang.

C. Kerangka Berfikir

Efektivitas permainan sepak bola bergantung pada penguasaan teknik dasar pemain. Salah satu teknik yang berperan penting ialah *passing*, yaitu kemampuan menyalurkan bola secara tepat kepada rekan satu tim untuk mempertahankan penguasaan, menyusun serangan, mengendalikan tempo, serta membuka peluang mencetak gol. Keberhasilan permainan tim sangat ditentukan oleh ketepatan dan akurasi *passing* yang dilakukan pemain.

Akurasi *passing* merupakan komponen penting dalam sepak bola modern yang berkaitan dengan *skill* pemain untuk mengarahkan bola yang tepat kepada target sesuai tujuan permainan. Tingkat akurasi yang baik memudahkan pemain dalam membangun kerja sama tim, menjaga penguasaan bola, serta menjalankan strategi permainan yang telah dirancang. Sebaliknya, akurasi *passing* yang rendah dapat memicu kesalahan umpan, hilangnya kontrol bola, terhambatnya alur serangan, dan membuka peluang bagi lawan untuk melakukan serangan balik.

Berdasarkan hasil pengamatan dalam kegiatan latihan maupun pertandingan, masih ditentukan pemain yang mendapati kesulitan untuk

melakukan *passing* secara akurat. Kesalahan yang sering terjadi meliputi arah bola yang tidak sesuai sasaran, kekuatan tendangan yang kurang tepat, serta kurangnya koordinasi gerak saat melakukan *passing*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan akurasi *passing* pemain masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur, sistematis, dan sesuai pada ciri teknik sepak bola.

Metode latihan yang bisa dipergunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* adalah metode latihan *passing triangle* (segitiga). *Passing triangle* merupakan bentuk latihan yang melibatkan tiga pemain yang membentuk pola segitiga dan melakukan operan bola secara berkesinambungan sesuai instruksi latihan. Dalam latihan ini pemain dituntut untuk melakukan *passing* dengan ketepatan arah, kekuatan yang sesuai, serta timing yang baik bila bola bisa diterima dengan tepat oleh rekan yang berada pada posisi berbeda. Pola segitiga yang digunakan memungkinkan pemain melakukan *passing* dari berbagai sudut dan arah sehingga memberikan pengalaman latihan yang lebih mendekati situasi permainan sesungguhnya.

Metode latihan *passing triangle* memiliki beberapa keunggulan yang dapat mendukung peningkatan akurasi *passing* pemain. Pertama, latihan ini memberikan frekuensi sentuhan bola yang tinggi sehingga pemain memperoleh kesempatan lebih banyak untuk mengulang gerakan *passing*. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus akan membantu proses pembelajaran motorik sehingga teknik *passing* menjadi lebih baik. Kedua, pola segitiga memungkinkan pemain melakukan *passing* ke berbagai arah sehingga

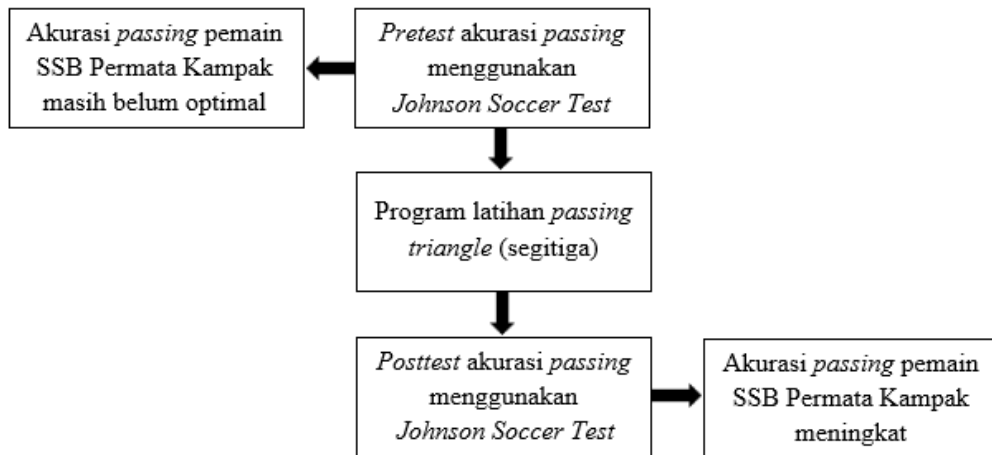
12

meningkatkan kemampuan orientasi ruang dan ketepatan sasaran. Ketiga, latihan ini melatih koordinasi antara penglihatan, pengambilan keputusan, dan gerakan kaki dalam melakukan operan bola.

Secara fisiologis dan biomekanis, latihan yang dilakukan secara berulang akan menghasilkan adaptasi pada sistem saraf dan sistem gerak. Adaptasi tersebut berupa peningkatan koordinasi neuromuskular, peningkatan kontrol gerakan, serta kemampuan mengontrol kekuatan dan arah tendangan. Selain itu, latihan *passing triangle* juga bisa meninggikan *skill* pemain dalam memahami konsep permainan kolektif. Pola segitiga ialah salah satu bentuk dasar kerja sama dalam sepak bola yang sering dipergunakan saat membangun serangan maupun mempertahankan penguasaan bola. Oleh karena itu, selain meningkatkan kemampuan teknik *passing*, latihan ini juga membantu pemain memahami posisi, pergerakan tanpa bola, serta komunikasi dengan rekan satu tim. Pemahaman tersebut turut mendukung keberhasilan pemain dalam melakukan *passing* yang lebih efektif dan akurat.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dijelaskan jika metode latihan *passing triangle* (segitiga) memberikan stimulus latihan yang berfokus pada peningkatan koordinasi gerak, ketepatan arah operan, kontrol kekuatan tendangan, konsentrasi, dan kerja sama antarpemain. Pada pemain SSB Permata Kampak, penerapan metode latihan *passing triangle* diharapkan dapat menjadi solusi untuk meninggikan kualitas *passing* yang dimiliki pemain. Melalui latihan yang digunakan secara terprogram, terukur, dan berkesinambungan, pemain akan memperoleh kesempatan untuk

mengembangkan keterampilan *passing* melalui berbagai situasi operan yang bervariasi. Semakin baik pelaksanaan latihan *passing triangle*, maka semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan kemampuan akurasi *passing* pemain. Adapun alur kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 2.1. Alur Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Dalam suatu penelitian, hipotesis diperlukan sebagai dugaan sementara yang kebenarannya perlu diuji melalui proses penelitian. Menurut Sugiyono (2020), menyatakan bahwa hipotesis merupakan asumsi awal yang disusun berdasarkan rumusan masalah dan masih harus dibuktikan melalui penelitian. Atas dasar kajian teori serta kerangka berpikir, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak.

Ho : Tidak terdapat pengaruh metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak.

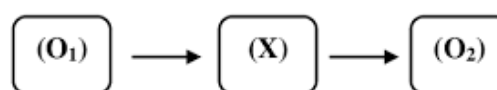
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian berfungsi sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian, mulai dari pengumpulan hingga pengolahan data. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang memanfaatkan data numerik dan analisis statistik untuk menguji hipotesis. Menurut Sugiyono (2020), metode kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme serta digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel melalui instrumen penelitian dan analisis statistik. Oleh sebab itu, penelitian kuantitatif disusun secara sistematis, terstruktur, dan menggunakan prosedur yang baku, mulai dari perumusan masalah, pengukuran variabel, hingga analisis data berdasarkan data numerik.

Penelitian ini menerapkan metode *quasi experimental* untuk menguji pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel penelitian tanpa melibatkan proses pengacakan subjek secara penuh. Penelitian ini menerapkan *One Group Pretest-Posttest Design*, yakni desain eksperimen semu yang hanya menggunakan satu kelompok penelitian. Sugiyono (2020), pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*), sehingga pengaruh perlakuan dapat dievaluasi dari perbedaan kedua hasil tersebut. Adapun desain penelitian disajikan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

O₁ : *Pretest* akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak

X : *Treatment* menggunakan latihan *passing triangle* (segitiga)

O₂ : *Posttest* akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak

B. Definisi Operasional

Definisi operasional memberikan batasan yang jelas terhadap variabel penelitian agar dapat diukur dan ditafsirkan secara seragam. Menurut Sugiyono (2020), definisi operasional adalah bagian dari penelitian yang menjelaskan cara mengukur suatu variabel atau petunjuk teknis dalam pengukurannya. Agar tidak terjadi perbedaan interpretasi, definisi operasional pada setiap variabel penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Metode Latihan *Passing Triangle* (Segitiga)

Latihan *passing triangle* adalah bentuk latihan teknik dasar sepak bola yang dilakukan oleh 3 pemain dengan membentuk pola segitiga dan melakukan *passing* secara berulang, terarah, dan sistematis. Dalam latihan *passing triangle*, pemain ditempatkan pada tiga titik yang membentuk segitiga dengan jarak tertentu. Bola dioper dari satu pemain ke pemain lainnya secara bergantian mengikuti pola segitiga yang telah ditentukan. Setelah melakukan *passing*, pemain dapat bergerak menuju posisi berikutnya sesuai variasi latihan yang diberikan. Latihan ini dilakukan secara terprogram dengan frekuensi, intensitas, dan durasi latihan yang telah disesuaikan dengan program penelitian. Keberhasilan metode latihan *passing triangle* ditunjukkan melalui kemampuan pemain dalam melakukan

passing dengan tepat, menjaga alur operan, serta mempertahankan akurasi *passing* selama proses latihan berlangsung.

2. Akurasi *Passing*

Akurasi *passing* ialah *skill* pemain sepak bola dalam mengoper bola ke arah sasaran dengan tepat, terkontrol, dan konsisten sesuai tujuan permainan. Dalam penelitian ini, akurasi *passing* diukur menggunakan *Johnson Soccer Test*. *Johnson Soccer Test* merupakan tes keterampilan sepak bola yang bertujuan mengukur kemampuan *passing* dan kontrol bola melalui aktivitas menendang bola ke papan pantul atau dinding pantul secara berulang selama waktu yang telah ditentukan. Tes ini dilakukan selama 60 detik, di mana pemain berusaha melakukan *passing* sebanyak mungkin dengan tetap memperhatikan ketepatan dan penguasaan bola. Skor diperoleh berdasarkan jumlah *passing* yang berhasil dilakukan sesuai ketentuan tes selama waktu pelaksanaan. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin baik tingkat akurasi *passing* pemain.

C. Instrumen Penelitian

Keberhasilan pengumpulan data dipengaruhi oleh ketepatan instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2020), menjelaskan bahwa instrumen digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial sehingga penyusunannya harus mampu menghasilkan data yang relevan dengan tujuan penelitian.

1. Tes Akurasi *Passing* (*Johnson Soccer Test*)

Johnson Soccer Test digunakan untuk mengukur tingkat akurasi

passing pemain sepak bola. Pengukuran dilakukan melalui *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Hasil tes berupa skor yang diperoleh pemain berdasarkan jumlah *passing* yang berhasil dilakukan sesuai ketentuan waktu yang telah ditentukan. Menurut Fenanlampir & Faruq (2015), pelaksanaan *Johnson Soccer Test* sebagai berikut:

a. Alat bantu

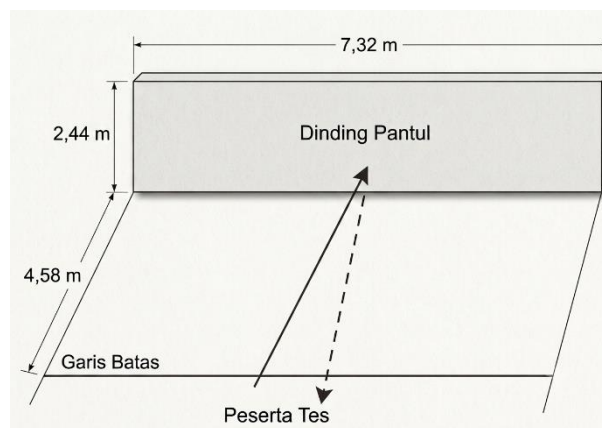
- 1) Bola sepak standar
- 2) Papan pantul atau dinding pantul
- 3) Meteran untuk mengukur jarak
- 4) Keranjang berisi bola cadangan
- 5) Kapur atau *cone* untuk membuat garis batas
- 6) Peluit sebagai tanda mulai tes
- 7) *Stopwatch* digital untuk mengukur waktu
- 8) Alat tulis dan papan pencatat hasil tes
- 9) Form penilaian atau lembar pencatatan hasil

b. Cara pelaksanaan

- 1) Atlet berdiri di belakang garis batas yang telah ditentukan sambil memegang bola.
- 2) Setelah peneliti memberikan aba-aba bunyi peluit, atlet mulai menendang bola ke arah papan pantul atau dinding pantul.
- 3) Bola yang memantul dari papan pantul atau dinding pantul harus dikontrol dan ditendang kembali secara berulang-ulang.
- 4) Atlet melakukan gerakan *passing* tersebut sebanyak mungkin selama

waktu 60 detik.

- 5) *Passing* dilakukan dari belakang garis batas dengan menggunakan teknik menendang bola yang sah dalam permainan sepak bola, seperti *inside foot pass*, *outside foot pass*, maupun menggunakan punggung kaki.
- 6) Apabila bola memantul jauh dan tidak dapat dikuasai, atlet tidak diperkenankan mengejar bola tersebut, melainkan segera mengambil bola cadangan yang telah disediakan dalam keranjang di dekat area tes untuk melanjutkan pelaksanaan tes tersebut.
- 7) Setelah waktu 60 detik berakhir, pelaksanaan tes dihentikan dan peneliti mencatat skor yang diperoleh oleh atlet. Lebih jelasnya bisa dilihat gambar berikut:



Gambar 3.2. *Johnson Soccer Test*
Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)

Adapun kategori dalam *Johnson Soccer Test* yang digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat akurasi *passing* sebagai berikut:

Tabel 3.1. Kategori *Johnson Soccer Test*

No	Skor Akhir	Kategori
----	------------	----------

1	> 42	Baik Sekali
2	37 – 41	Baik
3	31 – 36	Sedang
4	25 – 30	Kurang
5	> 24	Kurang Sekali

Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015)

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi mencakup seluruh subjek yang menjadi fokus penelitian.

Menurut Sugiyono (2020), populasi merupakan kumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu sebagai dasar penarikan kesimpulan.

Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan seluruh 59 atlet sepak bola SSB Permata Kampak sebagai populasi.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian populasi yang dipilih sebagai wakil penelitian. Menurut Sugiyono (2020), sampel mencerminkan karakteristik populasi yang diteliti. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu salah satu metode *non-probability sampling* yang didasarkan pada kriteria tertentu. Kriteria tersebut meliputi: (1) atlet SSB Permata Kampak, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) kelahiran tahun 2014–2015, dan (4) aktif mengikuti latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel yang memenuhi syarat dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet.

E. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui serangkaian tahapan yang tersusun secara sistematis, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga analisis data. Menurut Sugiyono (2020), prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang harus ditempuh secara terstruktur. Berdasarkan hal tersebut, prosedur penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini merupakan proses awal yang dilakukan peneliti dengan menyiapkan seluruh keperluan penelitian sebelum kegiatan pengumpulan data dilaksanakan. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyusunan proposal penelitian, pengurusan surat izin penelitian, penentuan sampel penelitian, penyusunan program latihan *passing triangle* (segitiga), penyiapan instrumen penelitian berupa *Johnson Soccer Test*, serta menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan selama penelitian berlangsung. Selain itu, peneliti juga memberikan penjelasan kepada sampel mengenai tujuan penelitian dan tata cara pelaksanaan tes maupun program latihan yang akan diberikan.

2. Pelaksanaan *Pretest*

Sebelum perlakuan diberikan, seluruh sampel terlebih dahulu menjalani *pretest* untuk mengukur kemampuan awal akurasi *passing* pemain. Pengukuran dilakukan menggunakan *Johnson Soccer Test*. Setiap pemain melaksanakan tes sesuai prosedur yang telah ditetapkan, yaitu melakukan *passing* ke papan pantul atau dinding pantul selama 60 detik. Hasil tes dicatat sebagai data awal yang akan digunakan sebagai

pembandingan dengan hasil *posttest* setelah perlakuan diberikan.

3. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Setelah pelaksanaan *pretest*, sampel diberikan perlakuan berupa metode latihan *passing triangle* (segitiga). Latihan dilakukan secara terprogram sesuai jadwal yang telah ditentukan peneliti. Dalam latihan ini, pemain dibagi menjadi kelompok yang terdiri dari tiga orang dan membentuk pola segitiga. Pemain melakukan *passing* secara bergantian sesuai pola latihan yang telah dirancang. Program latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Setiap sesi dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan dengan latihan *passing triangle* sesuai program yang telah dirancang, dan diakhiri dengan kegiatan pendinginan. Selama proses latihan, peneliti mengawasi pelaksanaan latihan agar seluruh pemain melaksanakan gerakan sesuai prosedur yang telah ditentukan.

4. Pelaksanaan *Posttest*

Setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan, sampel kembali mengikuti *posttest* menggunakan instrumen yang sama, yaitu *Johnson Soccer Test*. Pelaksanaan *posttest* dilakukan dengan prosedur yang sama seperti saat *pretest* untuk menjaga konsistensi pengukuran. Hasil *posttest* dicatat sebagai data akhir penelitian yang menunjukkan kemampuan akurasi *passing* pemain setelah mendapatkan perlakuan latihan *passing triangle*.

5. Pengolahan dan Analisis Data

Analisis dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* menggunakan

metode statistik. Pengujian diawali dengan uji prasyarat, kemudian dilanjutkan dengan *Paired Sample T-Test* untuk menilai pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak. Temuan analisis selanjutnya digunakan sebagai dasar penyusunan kesimpulan penelitian.

F. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SSB Permata Kampak yang berlokasi di Kecamatan Kampak, Kabupaten Trenggalek. Penentuan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa SSB ini merupakan pusat pembinaan pemain sepak bola usia dini dan remaja yang secara rutin menyelenggarakan latihan teknik dasar, khususnya *passing*, sehingga relevan dengan fokus penelitian yang dilakukan. Selain itu, kondisi lapangan dan fasilitas yang tersedia di SSB Permata Kampak mendukung pelaksanaan penelitian, terutama dalam penerapan metode latihan *passing triangle* (segitiga) serta pelaksanaan *Johnson Soccer Test* sebagai instrumen pengukuran akurasi *passing* pemain.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih 5–6 minggu mengikuti jadwal latihan SSB Permata Kampak pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Proses penelitian diawali dengan *pretest*, dilanjutkan program latihan *passing triangle* sebanyak 16 sesi dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu, serta ditutup dengan *posttest* untuk mengevaluasi akurasi *passing*

pemain. Dengan demikian, keseluruhan rangkaian penelitian dari awal hingga akhir dilaksanakan dalam kurun waktu yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan jadwal latihan di SSB Permata Kampak serta ketersediaan waktu sampel penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan sistematis dalam mengolah dan menafsirkan data sehingga menghasilkan informasi yang mendukung pengambilan keputusan penelitian. Menurut Sugiyono (2020), proses ini meliputi pengorganisasian, pengelompokan, serta penyusunan data hingga diperoleh kesimpulan. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan untuk menguji pengaruh metode latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak.

Data penelitian dianalisis menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25. Proses analisis mencakup deskripsi data, uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas dan uji homogenitas, serta uji hipotesis. Rincian tahapan analisis disajikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan hasil tes awal dan tes akhir akurasi *passing* pada atlet sepak bola SSB Permata Kampak setelah diberikan latihan *passing triangle* (segitiga). Data yang diperoleh kemudian diolah untuk mengetahui nilai *mean*, nilai *median*, nilai *modus*, nilai standar deviasi, nilai minimal, dan nilai maksimal. Melalui analisis ini, peneliti dapat melihat gambaran umum mengenai kemampuan

awal atlet sebelum diberikan perlakuan, serta perubahan performa yang terjadi setelah mengikuti 16 kali pertemuan.

Hasil deskripsi data ini memberikan informasi awal mengenai kecenderungan peningkatan akurasi *passing*, sekaligus menjadi dasar untuk melakukan analisis lanjutan guna mengetahui apakah peningkatan yang muncul bersifat signifikan. Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan analisis data untuk mencari besarnya frekuensi *relative* persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

2. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas

Normalitas data diuji untuk memastikan distribusi data penelitian.

Dalam penelitian ini, data hasil tes akurasi *passing* dianalisis menggunakan metode *Kolmogorov–Smirnov* dan *Shapiro–Wilk* dengan tingkat signifikansi 0,05. Kriteria interpretasi hasil uji disajikan sebagai berikut:

1) H_a : Sampel berdistribusi normal

2) H_o : Sampel tidak berdistribusi normal

Dengan kriteria pengujian:

1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a diterima H_o ditolak

2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a ditolak H_o diterima

b. Uji homogenitas

Kesamaan varians data diuji melalui uji homogenitas. Pengujian terhadap data akurasi *passing* atlet sepak bola SSB Permata Kampak dilakukan menggunakan analisis *One-Way ANOVA* dengan tingkat signifikansi 0,05. Adapun interpretasi hasilnya adalah sebagai berikut:

1) H_a : Variabel memiliki variansi yang homogen

2) H_o : Variabel tidak memiliki variansi yang homogen

Dengan kriteria pengujian:

1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a diterima H_o ditolak

2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a ditolak H_o diterima

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan dugaan penelitian melalui analisis statistik. Pada penelitian ini, pengaruh metode latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* dianalisis menggunakan *Paired Samples T-Test* dengan pendekatan *two-tailed* pada taraf signifikansi 0,05, setelah data memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Kriteria interpretasi hasil uji disajikan sebagai berikut:

a. H_a : Ada pengaruh yang signifikan

b. H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan

Dengan kriteria pengujian:

a. Jika $\text{sig. (2-tailed)} > 0,05$ maka H_a ditolak H_o diterima

b. Jika $\text{sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka H_a diterima H_o ditolak

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh penerapan metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak. Subjek penelitian adalah pemain SSB Permata Kampak yang memenuhi kriteria sampel penelitian. Seluruh sampel diberikan tes akurasi *passing* menggunakan *Johnson Soccer Test* sebelum mendapatkan perlakuan. Setelah pelaksanaan *pretest*, pemain mengikuti program latihan *passing triangle* secara teratur sesuai jadwal latihan yang telah disusun. Setelah seluruh rangkaian program latihan selesai dilaksanakan, sampel kemudian diberikan *posttest* untuk mengukur kembali akurasi *passing* guna mengetahui perubahan kemampuan setelah diberikan perlakuan.

Data penelitian dikumpulkan melalui tes akurasi *passing* sebelum dan setelah pelaksanaan latihan *passing triangle*. Selanjutnya, data diolah menggunakan analisis deskriptif yang meliputi *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, serta nilai minimum dan maksimum. Hasil analisis ini digunakan untuk menggambarkan kondisi awal dan kondisi akhir sampel setelah mengikuti program latihan. Adapun deskripsi data dari skor hasil tes akurasi *passing* sebagai berikut:

Tabel 4.1. Tendensi Data Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak

Tendensi Data	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	33	42
<i>Median</i>	34	41
<i>Modus</i>	37	40
Standar Deviasi	4,39226	4,27180
Minimal	25	33
Maksimal	40	48

Sumber: (Peneliti, 2026)

Berdasarkan hasil pada tabel, statistik deskriptif *pretest* menghasilkan *mean* 33, *median* 34, *modus* 37, *standar deviasi* 4,39226, dengan nilai minimum 25 dan maksimum 40. Adapun *posttest* memperoleh *mean* 42, *median* 41, *modus* 40, *standar deviasi* 4,27180, serta nilai minimum 33 dan maksimum 48. Distribusi frekuensi masing-masing data disajikan pada tabel berikut:

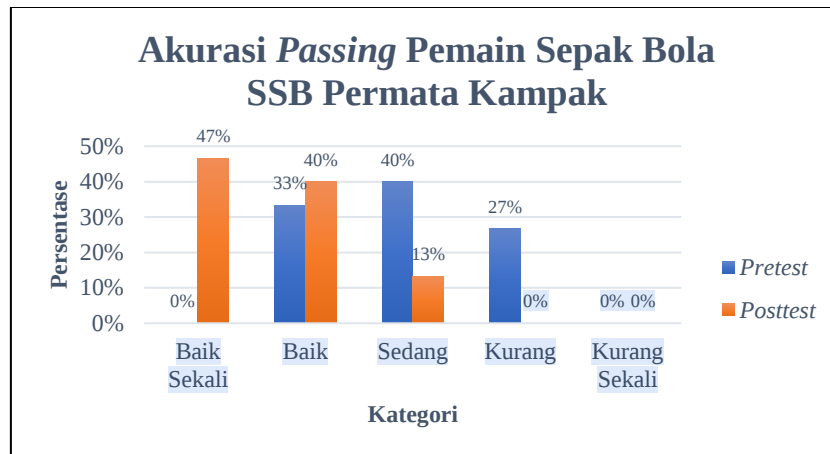
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak

No	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
1	Baik Sekali	0	0%	14	47%
2	Baik	10	33%	12	40%
3	Sedang	12	40%	4	13%
4	Kurang	8	27%	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%	0	0%
Jumlah		30	100%	30	100%

Sumber: (Peneliti, 2026)

Distribusi frekuensi *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori Sedang (40%), diikuti Kurang (27%), Baik (33%), sedangkan Baik Sekali dan Kurang Sekali masing-masing 0%.

Sebaliknya, hasil *posttest* didominasi kategori Baik Sekali (47%) dan Baik (40%), dengan kategori Sedang menurun menjadi 13% serta tidak terdapat atlet pada kategori Kurang maupun Kurang Sekali. Penyajian grafik ditampilkan pada gambar berikut:



Gambar 4.1. Grafik Distribusi Frekuensi Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak
Sumber: (Peneliti, 2026)

2. Analisis Data

Analisis data untuk penelitian terdiri dua tahap utama, yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Kedua tahap ini bertujuan memastikan data memenuhi syarat statistik sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis secara tepat. Adapun tahapan analisis data adalah sebagai berikut:

a. Uji Prasyarat

Analisis uji prasyarat dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 guna memudahkan pengolahan data statistik. Pengujian mencakup uji normalitas dan uji homogenitas yang hasilnya disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak

Tests of Normality							
Akurasi Passing		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Akurasi Passing	Pretest Akurasi Passing	.123	30	.200*	.953	30	.203
	Posttest Akurasi Passing	.113	30	.200*	.960	30	.303

Sumber: (Peneliti, 2026)

Berdasarkan hasil uji normalitas, data *pretest* dan *posttest* masing-masing memiliki nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* di atas 0,05 yaitu sebesar 0,200 dan *Shapiro-Wilk* sebesar 0,203. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi asumsi analisis. Selanjutnya, hasil uji homogenitas ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas Akurasi Passing Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak

Test of Homogeneity of Variance					
Akurasi Passing		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Akurasi Passing	Based on Mean	.119	1	58	.731
	Based on Median	.110	1	58	.741
	Based on Median and with adjusted df	.110	1	57.858	.741
	Based on trimmed mean	.104	1	58	.749

Sumber: (Peneliti, 2026)

Berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar 0,731 menunjukkan angka yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa data *pretest* dan *posttest* akurasi passing memiliki

varians yang homogen dan memenuhi asumsi uji statistik.

b. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan menilai pengaruh metode latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak. Analisis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 menggunakan uji *Paired Samples T-Test*, dan hasilnya disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.5. Hasil Uji T *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak

<i>Paired Samples Test</i>					
Hasil Akurasi <i>Passing</i>		<i>Mean</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i> (2-tailed)
<i>Pair 1</i>	<i>Pretest</i> Akurasi <i>Passing</i> - <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i>	8.133	61.000	29	.000

Sumber: (Peneliti, 2026)

Berdasarkan hasil uji t, diperoleh *t-hitung* sebesar 61,000 yang melebihi *t-tabel* 2,04523 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga latihan *passing triangle* terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak.

B. Pembahasan

Temuan penelitian membuktikan bahwa metode latihan *passing triangle* mampu meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan efektif dalam

136 mengembangkan kemampuan teknik dasar *passing*, yang tidak hanya berfungsi sebagai pengoperan bola, tetapi juga mendukung pengaturan tempo permainan, proses serangan, dan terciptanya peluang mencetak gol. Menurut Setiawan *et al.* (2021), “*passing* yang efektif merupakan elemen penting dalam keberhasilan strategi permainan karena sebagian besar aliran bola dalam pertandingan terjadi melalui kerja sama umpan antarpemain”. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan akurasi *passing* menjadi fokus utama dalam pembinaan pemain usia sekolah sepak bola.

20 Hasil penelitian menemukan jika latihan *passing triangle* efektif untuk akurasi *passing* karena latihan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan pengulangan gerak secara terus-menerus dalam situasi yang menyerupai kondisi permainan sebenarnya. Dalam pelaksanaannya, pemain melakukan *passing*, menerima bola, dan bergerak menuju posisi berikutnya secara bergantian dalam pola segitiga sehingga seluruh pemain terlibat aktif tanpa ada waktu diam yang terlalu lama. Kondisi ini membuat intensitas sentuhan bola menjadi tinggi dan latihan berlangsung secara dinamis. Menurut Bompa & Buzzichelli (2022), “pengulangan gerakan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dapat meningkatkan adaptasi neuromuskular sehingga keterampilan teknik menjadi lebih otomatis, efisien, dan stabil”.
3 Dengan demikian, semakin sering pemain melakukan *passing* dalam latihan, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengontrol arah, kekuatan, dan ketepatan umpan.
3

Selain itu, peningkatan akurasi *passing* juga dipengaruhi oleh prinsip spesifisitas latihan. Latihan *passing triangle* secara khusus dirancang untuk melatih keterampilan *passing* dalam situasi yang menyerupai pertandingan, sehingga adaptasi yang terjadi pada pemain benar-benar sesuai dengan kebutuhan permainan. Hal ini membuat latihan lebih efektif dibandingkan latihan yang bersifat umum atau tidak terarah pada satu teknik tertentu. Menurut Nugroho *et al.* (2022), “latihan yang sesuai dengan karakteristik keterampilan yang dilatih akan memberikan hasil peningkatan yang lebih signifikan karena tubuh beradaptasi langsung terhadap pola gerak yang sama dengan situasi pertandingan”. Dalam penelitian ini, pemain terbiasa melakukan *passing* dalam berbagai kondisi ruang dan jarak, sehingga kemampuan kontrol bola dan ketepatan umpan mengalami peningkatan yang lebih optimal.

Peningkatan hasil penelitian ini juga dipengaruhi oleh meningkatnya koordinasi gerak pemain selama proses latihan. Dalam latihan *passing triangle*, pemain dituntut untuk mengamati arah datangnya bola, memperkirakan posisi rekan satu tim, mengontrol bola, dan melakukan *passing* dengan cepat serta tepat sasaran. Aktivitas tersebut melibatkan kerja sama antara sistem penglihatan, sistem saraf, dan sistem otot secara simultan. Menurut Ramdani & Hidayat (2023), “koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang sangat erat dengan akurasi *passing* karena pemain harus mampu menyesuaikan arah tendangan dengan posisi target secara cepat dan tepat dalam waktu yang terbatas”. Oleh karena itu, semakin baik koordinasi yang dimiliki pemain, maka semakin tinggi tingkat akurasi *passing* yang dapat dicapai.

Selain aspek koordinasi, latihan *passing triangle* juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pemain. Dalam setiap rangkaian latihan, pemain tidak hanya melakukan *passing*, tetapi juga harus mampu menerima bola dengan baik sebelum mengoper kembali kepada rekan lainnya. Kemampuan kontrol bola yang baik menjadi dasar penting dalam keberhasilan *passing* karena sentuhan pertama menentukan posisi bola untuk tindakan selanjutnya. Menurut Pratama & Wibowo (2021), “kontrol bola yang baik sangat berpengaruh terhadap kualitas *passing* karena pemain yang mampu mengontrol bola dengan baik akan lebih mudah mengarahkan umpan sesuai target yang diinginkan”. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang, pemain menjadi lebih terbiasa mengontrol bola dalam berbagai situasi sehingga akurasi *passing* meningkat secara signifikan.

Dari aspek teknik, peningkatan akurasi *passing* juga dipengaruhi oleh perbaikan gerakan dasar seperti posisi kaki tumpu, penggunaan kaki bagian dalam, arah pandangan, serta gerak lanjutan setelah menendang bola. Teknik yang benar sangat menentukan keberhasilan *passing* karena kesalahan kecil dalam posisi tubuh dapat menyebabkan bola melenceng dari sasaran. Fauzi & Kurniawan (2024), menjelaskan bahwa “posisi kaki tumpu yang tepat di samping bola serta penggunaan bagian dalam kaki sebagai bidang perkenaan sangat menentukan arah dan akurasi umpan”. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, pemain menjadi lebih memahami teknik yang benar sehingga kesalahan dalam melakukan *passing* dapat berkurang secara bertahap.

Selain itu, latihan *passing triangle* juga memberikan pengaruh terhadap aspek psikologis pemain, khususnya kepercayaan diri. Selama proses latihan, pemain memperoleh pengalaman keberhasilan secara berulang dalam melakukan *passing* yang tepat sasaran. Pengalaman ini secara perlahan meningkatkan rasa percaya diri pemain ketika menghadapi situasi permainan. Menurut Maulana *et al.* (2022), “kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa teknik pemain sepak bola karena pemain yang memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung lebih tenang, lebih fokus, dan lebih tepat dalam mengambil keputusan”. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan kualitas *passing* baik dalam latihan maupun pertandingan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *passing triangle* juga berkontribusi terhadap peningkatan kerja sama tim. Pola latihan berbentuk segitiga menuntut pemain untuk selalu memperhatikan posisi rekan satu tim sebelum melakukan operan. Kondisi tersebut melatih kemampuan pemain dalam membaca situasi permainan, memahami ruang gerak, serta menentukan waktu yang tepat untuk melakukan *passing*. Menurut Suryadi *et al.* (2021), “latihan berbasis pola permainan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kemampuan teknik sekaligus pemahaman taktik pemain”. Dengan terbiasanya pemain melakukan *passing* dalam pola segitiga, pemain menjadi lebih memahami pentingnya kerja sama dan komunikasi dalam permainan sepak bola. Kemampuan tersebut sangat diperlukan ketika pemain menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rahman & Putra (2023), yang menyatakan bahwa latihan *passing triangle* efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* karena memberikan intensitas latihan yang tinggi serta melibatkan seluruh pemain secara aktif dalam setiap sesi latihan. Selain itu, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa latihan berbentuk segitiga mampu meningkatkan kemampuan teknik sekaligus pemahaman ruang permainan karena pemain terus beradaptasi dengan posisi dan pergerakan rekan setim. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa metode *passing triangle* merupakan bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola pada usia pembinaan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan akurasi *passing* pada pemain SSB Permata Kampak terjadi karena latihan *passing triangle* mampu mengembangkan berbagai aspek penting secara bersamaan, yaitu teknik dasar, koordinasi gerak, kontrol bola, adaptasi neuromuskular, kepercayaan diri, serta pemahaman permainan. Seluruh komponen tersebut saling mendukung dalam meningkatkan kualitas *passing* pemain. Oleh karena itu, metode latihan *passing triangle* dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola, khususnya pada tingkat Sekolah Sepak Bola (SSB) yang masih berada pada tahap pengembangan keterampilan dasar.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *passing triangle* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak. Hasil uji t menunjukkan *t-hitung* sebesar 61,000 lebih besar dari *t-tabel* 2,04523 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti latihan tersebut efektif karena latihan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan pengulangan gerak secara terus-menerus. Selain itu, latihan ini juga melatih koordinasi gerak, kontrol bola, pengambilan keputusan, serta kerja sama antar pemain dalam satu pola latihan yang terstruktur. Dengan demikian, latihan *passing triangle* bukan meningkatkan kemampuan teknik *passing*, tetapi juga turut mendukung pengembangan aspek-aspek lain yang menunjang performa pemain dalam permainan sepak bola.

B. Implikasi

Kesimpulan penelitian di atas dijadikan dasar bahwa terdapat temuan-temuan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini diharapkan memiliki implikasi pada masyarakat luas. Maka dalam penelitian ini dituliskan implikasi penelitian sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam kajian pembelajaran teknik dasar sepak bola. Temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa peningkatan keterampilan motorik dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh metode latihan yang bersifat spesifik dan berulang. Selain itu, penelitian ini juga memperkuat teori pembelajaran motorik bahwa keterampilan teknik seperti *passing* akan meningkat melalui proses latihan yang memberikan banyak pengulangan gerakan serta umpan balik langsung dari situasi latihan. Metode *passing triangle* terbukti mampu menciptakan lingkungan latihan yang dinamis, melibatkan koordinasi gerak, pengambilan keputusan, serta kontrol bola secara simultan.

2. Implikasi Praktis

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa metode latihan *passing triangle* dapat diterapkan secara efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola, khususnya pada level Sekolah Sepak Bola (SSB) dan pembinaan atlet usia dini. Latihan ini dapat diterapkan oleh pelatih dalam berbagai situasi latihan karena bersifat sederhana, mudah dipahami, dan tidak memerlukan alat yang kompleks. Selain itu, bentuk latihan segitiga juga dapat disesuaikan dengan jumlah pemain, tingkat kemampuan, serta tujuan latihan yang ingin dicapai, sehingga sangat fleksibel untuk digunakan dalam program latihan sehari-hari.

C. Saran

105

Dengan merujuk pada temuan dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan dan ditindaklanjuti oleh para pengambil kebijakan, yaitu:

1. Bagi Pelatih

Bagi pelatih sepak bola SSB Permata Kampak, disarankan untuk dapat menerapkan metode latihan *passing triangle* secara lebih rutin dan terprogram dalam kegiatan latihan. Hal ini karena metode tersebut terbukti dapat meningkatkan akurasi *passing* pemain melalui latihan yang berulang, terstruktur, dan melibatkan seluruh pemain secara aktif.

2. Bagi Atlet

Diharapkan atlet dapat menjalankan program latihan, terutama *passing triangle*, dengan disiplin dan sungguh-sungguh. Atlet juga perlu menyadari bahwa kemampuan *passing* berkembang melalui latihan yang konsisten, bukan semata-mata faktor bakat.

97

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas variabel seperti *decision making*, kecepatan bermain, atau kemampuan taktik, serta membandingkan metode *passing triangle* dengan metode latihan lain untuk mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan teknik dasar sepak bola.

53

53



PERSETUJUAN BAU :

PERSETUJUAN BAU

**BERITA ACARA
KEMAJUAN PEMBIMBINGAN
PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH**

1. NAMA MAHASISWA : Hafidz Fadli Ramadhan
NPM : 2215030226
Fak/Jur/Prodi : PENJASKESPEK
Alamat Rumah : Desa Bendoagung Kec Kampak Kab Trenggalek
Alamat email : Hafidzfadliaramadhan@gmail.com
No. Telp./HP : 081252288028
2. DOSEN PEMBIMBING I : Weda . M.Pd .
Alamat Rumah : Kediri
Alamat email : weda@unp.kediri.ac.id
No. Telp. / HP : 0853 3002 2850
3. DOSEN PEMBIMBING II : Pendhitya prima putra m.pd
Alamat Rumah : Perum Merah delima Jl. Bagawanfabari blok 4 Kediri
Alamat email : Pendhitya1407@gmail.com
No. Telp. / HP : 082245556689
4. JUDUL KTI : PENGARUH METODE LATIHAN
PASSING TRIANGLE (SEGITIGA) TERHADAP
AKURASI PASSING PEMAIN SEPAK BOLA SSB
PERMATA KAMPAK

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : 2 Maret 2026 - 19 Juni 2026
2. Jadwal Bimbingan : _____

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Senin	11.00	Kampus 1 Unp Kediri
	Rabu	13.00	Kampus 1 Unp Kediri
	Kamis	11.00	Kampus 1 Unp Kediri
Pembimbing II	Senin	13.00	Kampus 1 Unp Kediri
	Rabu	11.00	Kolam
	Kamis	12.00	Kampus 1 Unp Kediri

3. Kemajuan Bimbingan

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	27 April	Bab 1	Pengejaan judul	Ud
2	9 Mei 2026	Bab 1	Revisi latar belakang	Ud Ud
3	8 Mei 2026	Bab 1	Revisi rumusan masalah	Ud Ud
4	11 Mei 2026	Bab 1	Revisi tujuan penelitian	Ud Ud
5	13 Mei 2026	Bab 11	Revisi kajian teori	Ud Ud
6	18 Mei 2026	Bab 11	Penambahan referensi	Ud Ud
7	22 Mei 2026	Bab 11	Revisi hipotesis	Ud Ud
8	25 Mei 2026	Bab 111	Perbaikan metode	Ud Ud
9	29 Mei 2026	Bab 111	Revisi instrumen	Ud Ud
10	2 Juni 2026	Pengambilan data	Persiapan penelitian	Ud Ud
11	5 Juni 2026	Bab 10	Pengolahan data	Ud Ud
12	8 Juni 2026	Bab 10	Revisi hasil penelitian	Ud Ud
13	12 Juni 2026	Bab 10	Revisi pembahasan	Ud Ud
14	15 Juni 2026	Bab 10	Cek keseluruhan	Ud Ud
15	29 Juni 2026	Bab V	Revisi hasil data	Ud

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	20 April 2026	Bab 1	Pengejaan judul	Rn
2	5 Mei 2026	Bab 1	Revisi latar belakang	Rn Rn
3	12 Mei 2026	Bab 11	Revisi kajian teori	Rn Rn
4	13 Mei 2026	Bab 11	penambahan referensi	Rn Rn
5	15 Mei 2026	Bab 111	metode penelitian	Rn Rn
6	21 Mei 2026	Bab 111	perbaikan instrumen	Rn Rn
7	26 Mei 2026	Bab 10	Pengolahan data	Rn Rn
8	29 Mei 2026	Bab 10	Revisi hasil penelitian	Rn Rn
9	3 Juni 2026	Bab 10	Revisi pembahasan	Rn Rn
10	9 Juni 2026	Bab 10	Revisi kesimpulan	Rn Rn
11	11 Juni 2026	Bab V	Revisi bilangan kesimpulan	Rn Rn
12	18 Juni 2026	Bab V	Revisi hasil penelitian	Rn Rn
13	22 Juni 2026	Bab 10	Revisi bab 10	Rn Rn
14	22 Juni 2026	Bab 10	Revisi format bab V	Rn Rn
15	29 Juni 2026	Bab V	Revisi format bab V	Rn Rn
16	26 Juni 2026	Bab V	Bab V	Rn Rn

Mengetahui,
Kaprodik

WEDA, M-Pd.
NIDN 0721088702

Kediri,
Mahasiswa Ybs,

Handi Z.
HAFIDZ FADLI R.
NPM 2215030226



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Nama : Hafidz Fadli Ramadhan
NPM : 2215030226
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Hari/Tanggal Ujian : Kamis / 16 Juli 2026
Judul : PENGARUH METODE LATIHAN PASSING TRIANGLE
(SEGITIGA) TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN
SEPAK BOLA SSB PERMATA KAMPAK
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 82 (A-)

Catatan Revisi:

Secara keseluruhan, skripsi ini telah memenuhi struktur penelitian ilmiah mulai dari pendahuluan, kajian pustaka, metodologi, hasil penelitian, hingga kesimpulan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang perlu disempurnakan. Latar belakang perlu diperkuat dengan data aktual dan argumentasi ilmiah yang lebih sistematis. Kajian pustaka hendaknya memanfaatkan lebih banyak referensi primer yang mutakhir. Metode penelitian perlu dijelaskan secara lebih rinci agar proses penelitian dapat dipahami dengan jelas. Pembahasan harus lebih analitis dengan menghubungkan hasil penelitian terhadap teori dan penelitian terdahulu. Di samping itu, aspek teknis seperti tata bahasa, format penulisan, sitasi, dan daftar pustaka juga masih memerlukan perbaikan. Saya yakin bahwa setelah revisi dilakukan secara menyeluruh, skripsi ini akan memiliki kualitas akademik yang lebih baik dan layak menjadi referensi pada bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga., Selamat atas pencapaian hingga tahap ujian skripsi. Masukan dari tim penguji hendaknya dipandang sebagai upaya bersama untuk meningkatkan mutu penelitian. Mohon melakukan revisi secara cermat sesuai catatan yang telah diberikan. Dengan ketekunan dan komitmen yang baik, kami yakin Saudara mampu menyelesaikan revisi dengan hasil yang optimal., baik sekali

Ketua Penguji

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

Penguji 1

(Dr. MUHAMMAD YANUAR RIZKY,
S.Pd, M.Pd)

Penguji 2

(RENDHITYA PRIMA PUTRA, S.Pd,
M.Pd)

NB:

- Tanda Tangan revisi (Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n) dilakukan secara manual
- Nilai berasal dari gabungan dari seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Rendhitya Prima Putra, Muhammad Yanuar Rizky, Weda