

UPAYA MENINGKATKAN AKURASI PASSING DENGAN LATIHAN TRIANGLE DAN SMALL SIDED GAMES PADA SSB PESPA PABEDILAN KIDUL

Mohammad Zaenudin¹⁾, Firman Aditiatama²⁾, Hana Astria Nur³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Oktober) (2024)

Disetujui (Maret) (2025)

Dipublikasikan (Mei) (2025)

Keywords:

Triangle, Small Sided

Games, Passing Accuracy

Abstract

This study aims to determine whether the triangle and small side game exercises affect the accuracy of passing, to find out how much the triangle and small sided game exercises affect the accuracy of passing. The method used in this research is the experimental method. The sampling technique used saturated sampling technique with a total of 20 students, namely group A 10 students and group B 10 students who became the sample. The instrument in this study was a passing test. In the paired sample T test, a value of 0.000 is obtained, which means that Ha is accepted and Ho is rejected, thus there is an effect of triangle training and small sided games on the accuracy of passing. In the determination test, the triangle value is 76.4% while the small sided games value is 26.2%, which means that the triangle exercise is more influential than the small sided games exercise.

© 2025 Universitas Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Mohammad Zaenudin,

Departement, PJKR,

Afiliasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

Email: zaenudin@mhs.upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Di Indonesia sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, tidak hanya orang dewasa, tetapi anak-anak pun sudah banyak memainkan permainan sepakbola. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan setiap tim terdiri dari sebelas orang pemain inti yang berada di lapangan. Adapun tujuan dari masing-masing tim adalah untuk menciptakan suatu gol ke gawang lawan dan melindungi gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Menurut Darussalam (2018) dalam jurnal Naldi & Irawan (2020) menyatakan bahwa sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Sepakbola juga sudah menjadi sebuah olahraga yang dipertandingkan di setiap daerah di seluruh Indonesia. Sedangkan menurut Asep Sudharto et al., (2020) Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim satu tim terdiri dari 11 orang di dalam lapangan, dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya mengoper bola, menggiring bola, menyundul bola dan tembakan ke gawang (shooting).

Dalam permainan sepakbola terdiri dari teknik passing. Passing merupakan teknik dasar yang paling umum digunakan dalam permainan sepak bola. Passing adalah keterampilan yang paling penting untuk dikuasai dalam sepak bola. Tujuan menendang adalah untuk mengoper bola ke atau ke teman (passing). Menurut Halim & Mardela dalam Putra et al., (2020) Passing merupakan cara untuk memindahkan bola dari pemain ke pemain berikutnya, passing bisa menggunakan bagian tubuh apapun kecuali tangan, tetapi biasanya passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki. Dapat disimpulkan dari pengertian di atas Passing atau mengoper bola kepada teman sendiri adalah sebagai langkah awal menyusun pola serangan merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk

pencapaian hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan sepak bola. Dan Jika melakukan passing dengan baik tim akan kompak dan leluasa untuk menguasai pertandingan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya.

Meningkatkan akurasi passing dapat dilakukan latihan secara rutin. Adapun pengertian latihan proses sistematis untuk kualitas kerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting. Tetapi menentukan beban latihannya harus benar-benar di perhatikan. Proses latihan merupakan sebuah keniscayaan yang tidak terhindar untuk menganut hukum dan prinsip tertentu yang secara empirik dan keilmuan telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan berkembangnya ilmu kepelatihan (Atiq, 2014). Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan latihan merupakan aktivitas rutin yang dilakukan seorang atlet, untuk meningkatkan prestasinya terutama dalam bidang olahraga. Proses pelatihan memerlukan waktu yang lama dan harus memiliki program yang terukur sesuai dengan tujuan sasaran dan waktu yang ditetapkan, Sehingga kondisi fisik atlet bisa terkontrol dan mampu mendapatkan hasil sesuai tujuan.

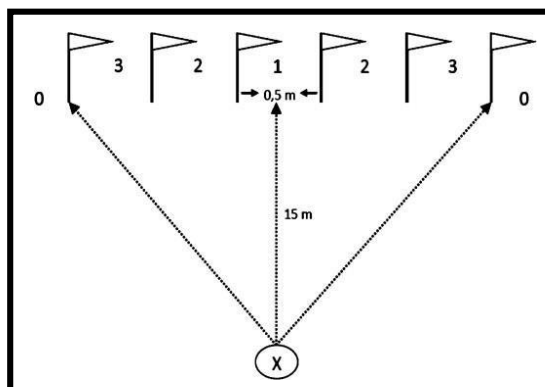
Passing yang akurat bisa dilakukan latihan dengan menggunakan metode latihan Triangel dan Small Sided games. Latihan Triangel menurut Roni & Harris (2018) dalam Alafgani & Rustiadi (2021) Passing triangle merupakan metode dalam bentuk latihan dengan menggunakan pola dasar dalam bentuk segitiga dengan jarak lintasan yang berbeda antar sudutnya. Sedangkan pengertian Small Sided games Menurut Bondarev (2011) dalam Mubarak & Mudzakir (2020) Small sided games merupakan bentuk latihan permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Menurut Wardana (2018) dalam Saputra & Yenes (2019) Small sided games merupakan proses latihan dengan lapangan skala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola.

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan Triangel adalah latihan dengan posisi berbentuk segitiga dengan tiga orang, pola latihan ini dapat membantu dalam permainan sepakbola dalam melakukan penyerangan, dan bisa mempermainkan dengan melakukan passing dengan arah yang berbeda sehingga dapat mengecoh pertahanan lawan. Sedangkan Small Sided games adalah bentuk latihan dengan lapangan yang lebih kecil dari lapangan yang digunakan untuk sebenarnya, latihan ini bisa dilakukan oleh 2 vs 2 menggunakan gawang kecil sehingga dapat meningkatkan akurasi passing saat bermain.

METODE PENELITIAN

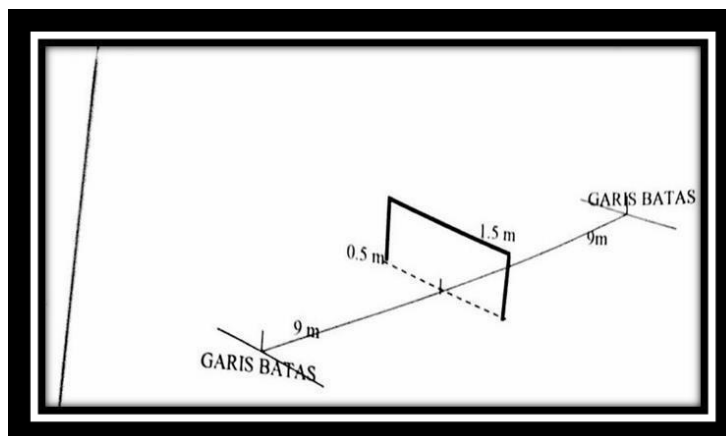
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan Akurasi Passing dengan menggunakan Latihan Triangel dan Small Sided Games di SSB Pabedilan Kidul. Adapun desain penelitian ini menggunakan desain penelitian Two group pre-tes and post-tes design. Populasi pada penelitian ini adalah siswa KU-17 yang berjumlah 20. Jumlah pengambilan sampel pada penelitian meningkatkan akurasi passing dengan latihan triangle dan small sided games pada SSB Pespa Pabedilan Kidul sebanyak 20 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh instrumen penelitian yang digunakan adalah tes passing triangle dan tes small sided games: Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Tes passing *triangle* menurut Effendy dalam (Ahmad Sudrajat n.d.).



Gambar 1. Tes Akurasi (Ketepatan) Passing

1. Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *short pass* secara tepat dan cepat
2. Alat dan fasilitas yang terdiri atas :
 - Lapangan: tembok, datar, rata, tidak licin,
 - Peluit, bola sepak (3 buah), gawang/*cone* sebagai penanda sasaran, formulir dan alat tulis.
3. Pelaksanaan:
 - Peserta tes berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan
 - Pada saat mendengar peluit, peserta tes menendang bola dengan kaki terbaik menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran Penilaian: Setiap siswa menendang 5 kali kesempatan kemudian dijumlahkan
- b. Tes Small Sided Games



Gambar 2. Tes Small Sided Games Mengoper Bola Rendah

Alat yang digunakan untuk mengukur yaitu meteran. Testi berpasangan dan berhadapan masing-masing testi bergantian melakukan passing dengan awalan bola diam dan di passing melewati di dalam gawang (sasaran) yang telah di siapkan. Jarak dari testi ke sasaran adalah 9 Meter dan jarak testi satu ke yang testi kedua adalah 18 M, pelaksanaan dihitung berhasil apabila masing- masing testi passing masuk ke dalam sasaran yang telah dibuat dan sampai ke teman yang di hadapannya (Muzaffar 2019).

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan uji determinasi. Pengolahan analisis data pada penelitian kali ini menggunakan program SPSS V.16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Pengaruh *Triangel* dan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing*

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS V.16.0 yaitu dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas			
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig.
Pretes_Triangle	.199	10	.200*
Posttest_Triangle	.254	10	.066
Pretest_SmallSided	.199	10	.200*
Posttest_SmallSided	.230	10	.142
a. Lilliefors Significance Correction			

Berdasarkan tabel 1 hasil uji normalitas diatas dapat diketahui bahwa data pre-test dan post-test latihan *triangel* dan *small sided games* diperoleh nilai signifikansi (sig) dengan uji Kolmogrov-Smirnov sebesar 0.200, 0.066, 0.200, 0.142. lebih besar dari 0.05 yang berarti data berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan setelah data berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan SPSS V.16.0. adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Homogenitas			
Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.641	3	35	.198

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji homogenitas diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk tes homogenitas adalah sebesar 0.198. karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai *pre-test* dan *post-test* mempunyai varian homogen.

Hasil uji normalitas dan homogenitas pada nilai pre-test dan post-test didapatkan data yang berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu, dapat dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan adalah uji Paired Sampel T-test. Uji Paired Sampel T-test ini dilakukan karena data berdistribusi normal dan homogen. Uji Paired Sampel T-test dilakukan dengan bantuan program SPSS V.16.0. adapun hasilnya sebagai berikut :

a) *Triangel*

Tabel 3. Uji Hipotesis <i>Triangle</i>									
Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes - Posttest	-38.200	22.832	7.220	-54.533	-21.867	-5.291	9	.000

Berdasarkan tabel 3, hasil dari uji Paired Sampel T-test di peroleh nilai sig (2-tailed) 0,000 < 0.005. dengan demikian bahwa terdapat pengaruh pada latihan *triangle* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* di SSB Pespa Pabedilan Kidul.

b) Small Sided Games

Tabel 4. Uji Hipotesis Small Sided Games

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_SmallSided Games - Posttest_SmallSided Games	-38.000	18.135	5.735	-50.973	-25.027	-6.626	9	.000

Berdasarkan tabel 4.8 hasil dari uji Paired Sampel T-test di peroleh nilai sig (2-tailed) 0,000 < 0.005. dengan demikian bahwa terdapat pengaruh pada latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* di SSB Pespa Pabedilan Kidul.

2. Analisis Seberapa Besar Pengaruh *Triangel* dan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing*

a) *Triangle*

Adapun pengujian koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar penagaruh latihan *triangle* terhadap akurasi *passing* di SSB Pespa Pabedilan Kidul. Berikut output data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Uji Determinasi *Triangle*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.874 ^a	.764	.734	9.270
a. Predictors: (Constant), <i>Triangel</i>				

Berdasarkan angka pada tabel 4.9 diperoleh hasil uji koefisien determinasi dapat diketahui pada tabel *Model Summary* diperoleh nilai *R square* sebesar 0.764 (kuadrat dari R sebesar 0.874). *R square* disebut sebagai koefisien determinasi dalam perhitungan nilai koefisien x 100% dengan jumlah sebesar 87%. Dari hasil perhitungan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *triangel* terhadap akurasi *passing* berpengaruh 76,4% sisanya sebesar 23,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

b) Small Sided Games

Adapun pengujian koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar penagaruh latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* di SSB Pespa Pabedilan Kidul. Berikut output data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Uji Determinasi Small Sided Games

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.512 ^a	.262	.169	14.882
a. Predictors: (Constant), Small Sided Games				

Berdasarkan angka pada tabel 4.10 diperoleh hasil uji koefisien determinasi dapat diketahui pada tabel *Model Summary* diperoleh nilai *R square* sebesar 0.262 (kuadrat dari R sebesar 0.512). *R square* disebut sebagai koefisien determinasi dalam perhitungan nilai koefisien x 100% dengan jumlah sebesar 51%. Dari hasil perhitungan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *triangel* terhadap akurasi

passing berpengaruh 26,2% sisanya sebesar 73,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan pada hasil uji determinasi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *triangledan small sided games* terhadap akurasi passing di SSB Pespa Pabedilan. Pada latihan *triangel* terhadap akurasi *passing* diperoleh nilai sebesar 76,4%, sedangkan pada latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* di SSB Pespa Pabedilan Kidul memperoleh nilai sebesar 26,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *triangle* lebih besar berpengaruh terhadap akurasi *passing* dibandingkan dengan latihan *small sided games*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan latihan *triangle* dan *small sided games* terhadap ketepatan akurasi passing SSB Pespa Pabedilan Kidul dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *triangle* dan *small sided games* terhadap ketepatan akurasi passing SSB Pespa Pabedilan Kidul, Ada peningkatan latihan *triangle* dan *small sided games* terhadap ketepatan akurasi passing SSB Pespa Pabedilan Kidul, serta Model latihan *triangle* memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan dengan latihan *small sided games* terhadap ketepatan akurasi passing SSB Pespa Pabedilan kidul. Dengan demikian latihan *triangle* dan *small sided games* dapat meningkatkan ketepatan akurasi passing SSB Pespa Pabedilan Kidul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing 1 dan 2 yang telah mengarahkan dan memberikan masukan agar skripsi penulis selayaknya dapat dijadikan artikel penelitian dalam bentuk publikasi karya sebagai pemenuhan artikel penelitian mahasiswa. Ucapan terima kasih juga kepada pihak SSB Pespa Pabedilan Kidul Cirebon yang sudah memberikan izin dan membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. S. (2020). *Jago Sepakbola*. Cemerlang Media Publingshing.
- Ahmad Al Munawar, Dicky Hendrawan, . (2019). *Jurnal ilmiah stok bina guna medan*. 7(November), 67–74.
- Ahmad Sudrajad(2). (n.d.).
- Alafgani, A., & Rustiadi, T. (2021). Pengaruh Metode Passing Triangle dan Metode Small Side Game Terhadap. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 78–83.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, & Johansyah Lubis. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Atiq, A. (2014). *Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Intuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun*. Zifatama Jawa.
- Faruk, M. M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepakbola*. Grasindo.
- Gema, A. R., Rumini, & Soenyoto, T. (2016). Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 8–16.
- Hamdani, R., Santoso, N. P. B., & Karisma, S. Y. (2021). Pengaruh latihan pass go dan drill passing terhadap tingkat akurasi passing dalam sepakbola pada anak usia 8-10 tahun ssb satria 11 jatipuro karanganyar tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 77–86. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/1591/520521261>
- Hamzah. (2018). Tingkat Kemampuan Penguasaan Peraturan Permainan Sepakbola Wasit C3 Di Askab Pssi Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Journal Olahraga Indragiri*, 02.
- Hapsari, I., & Wibowo, I. (2019). *Fanatisme Dan Agresivitas Suporter Klub Sepak Bola*. 10(2), 71–76.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kusuma, K. C. (2018). *Kepelatihan Sepak Bola : Teori dan Praktik*. PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepakbola Edisi Kedua*. PT Raja Grafindo Persada.

- M Aulia Dafitra, Wilda Welis, Hadi Pery Fajri, R. B. (2022). *Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Passing Triangle Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola Ssb Psp Bangko*. 5(9), 116–123.
- Mielke, D. (2007). *Dasar Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Moris, S. (2011). *Football/Soccer. Sport Session Planner*, 1. (n.d.).
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.31571/Jpo.V9i1.1381>
- Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). *Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi*.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Owen, A. L. (n.d.). *Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers*. <https://www.researchgate.net/publication/233799837>
- Penelitian, A., & Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.
- Pramudya Putra, B., & Tafaqur, M. (2019). *Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch terhadap Keterampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Prof.Dr.Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif , kualitatif dan r & d*. 456.
- Putra, M., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046.
- Rahayu, T., Alficandra, & Setyawati, H. (2021). *Latihan Quiet Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola*. Zahira Media Publisher.
- Rama Saputra, D., Yenes Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, R., & Ilmu Keolahragaan, F. (n.d.). *Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka*.
- Rampini. (2007). *Factors influencing physiological responses to small-sided*. 1.
- Rekha Yogatama, H. I. (2017). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Rekha. *Rekha Yogatama, Hendri Irawadi*, 2015, 704–714.
- Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. CV. Aneka Ilmu.
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). = 1,53 Sedangkan T. 2018, 482–492.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK.
- Syahputra, I. (2016). *Pemuja Sepak Bola: Kuasa Media Atas Budaya*. Kepustakaan Poular Gramedia.