

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga terpopuler di dunia, sekitar empat miliar orang jatuh cinta dengan olahraga yang satu ini. Olahraga ini selalu menduduki *rating* tertinggi di televisi setiap tahunnya. Olahraga ini menjadi kecintaan bagi umat manusia karena olahraga sepakbola mudah dipahami dan mudah untuk dimainkan. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim terdiri dari 11 orang berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawannya danyang menjadi pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan paling banyak, juga seorang pesepakbola akan menghadapi suatu situasi yang berbeda-beda, hal ini memerlukan suatu keterampilan khusus bagi setiap pesepakbola agar dapat mengatasi kondisi tersebut.

Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa di kancah persepakbolaan internasional. Prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya.

Antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola, bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya masalah sarana dan prasarana,

kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan.

Adanya antusiasme serta dukungan yang tinggi dari masyarakat, maka tidak heran jika masyarakat sangat berharap tim sepakbola Indonesia dapat meraih prestasi di tingkat internasional. Prestasi sepakbola Indonesia saat ini dikatakan belum dapat membanggakan bagi masyarakat Indonesia, hal tersebut ditandai dengan hasil yang kurang memuaskan pada ajang *SEA Games* pada tahun 2011, 2013, 2015 dan 2017. Tim sepakbola Indonesia harus puas menjadi juara kedua dalam ajang *SEA Games* pada tahun 2011 di Jakarta dan Palembang, pada *SEA Games* tahun 2013 di Myanmar Tim sepakbola Indonesia harus kembali puas menjadi juara kedua, pada *SEA Games* tahun 2015 di Singapura tim sepakbola Indonesia harus menelan kekalahan 0-5 melawan Vietnam di laga perebutan posisi ketiga, sedangkan pada *SEA Games* tahun 2017 di Malaysia Tim sepakbola Indonesia hanya menempati posisi ketiga. Hal tersebut menambah catatan yang kurang menyenangkan bagi prestasi sepakbola di tanah air. Dalam ajang *SEA Games* digelar Indonesia hanya mampu meraih juara pada tahun 1987 di Jakarta dan tahun 1992 di Manila, pada waktu itu *SEA Games* masih diperkuat oleh pemain senior.

Prestasi merupakan pembentukan permainan secara menyeluruh yang meliputi teknik, taktik, fisik dan mental. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang hakekatnya merupakan sebagian dari kebijakan nasional sangat dibutuhkan untuk membina serta mengembangkan potensi-potensi sumber daya manusia (SDM). Dalam sepakbola pembinaan berjenjang sangat dibutuhkan. Pembinaan

usia muda merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan, karena pemain usia muda merupakan fondasi untuk membentuk desain tim nasional sepakbola masa depan Indonesia yang tangguh dan berprestasi. Pembinaan yang ditangani oleh orang-orang yang tepat akan menghasilkan calon-calon pemain yang berkualitas dan dapat menjadi kebanggaan bagi masyarakat Indonesia.

Tim sepakbola terdiri dari sepuluh pemain lapangan dan satu kiper. Keterampilan untuk *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Pemain harus mampu *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola.

Keterampilan *passing* yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki setiap pemain, karena dengan seorang pemainnya memiliki operan atau *passing* yang baik sebuah tim akan dengan mudah menciptakan sebuah gol. *Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan, serta untuk memecah kebuntuan dalam menghadapi taktik yang dimiliki lawan dalam sebuah pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus, latihan yang dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan sebuah gerakan otomatis asyik tugerakan yang terjadi tanpa harus diperintahkan terlebih dahulu. Latihan akurasi *passing* yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi model latihan yang berbeda akan

menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu latihan dilaksanakan.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 8 Palopo. Dilihat dari program latihannya memang sudah terprogram cukup baik dan dilihat dari teknik maupun fisik yang dimiliki para peserta ekstrakurikuler sepakbola sudah cukup baik pula, namun setelah peneliti melakukan observasi peneliti melihat ada kekurangan dalam kurasi *passing*, hal tersebut juga ditegaskan oleh pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo pada saat peneliti melakukan observasi.

Banyak dari peserta ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki akurasi *passing* yang masih kurang baik, maka dari itu latihan akurasi *passing* sangat dibutuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan untuk tim umumnya. *Passing* yang baik akan memiliki akurasi yang baik pula. *Passing* yang akurat sangat penting untuk menembus pertahanan lawan serta untuk menciptakan sebuah gol bagi sebuah tim dalam pertandingan sepakbola.

Peserta ekstrakurikuler selama ini masih menggunakan model latihan *passing* secara konvensional yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses latihan. Dalam perkembangannya model latihan dibagi menjadi model latihan konvensional, modern, dan inovatif. Untuk mendapatkan *passing* yang baik seorang pemain harus melakukan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan. Latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi model latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu latihan dilaksanakan. Dalam proses meningkatkan kemampuan akurasi *passing* seorang pemain membutuhkan adanya model latihan *passing* ada

kekurangan dalam urusann akurasi *passing*, hal tersebut juga ditegaskan oleh pembina ekstrakurikuler sepakbola pada saat peneliti melakukan observasi.

Dengan melihat latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “**Pengaruh Model Latihan *Passing Diamond* dan *Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 8 Palopo**” dengan alasan karena akurasi *passing* merupakan salah satu hal penting dalam menciptakan sebuah gol dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, sehingga sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diteliti adalah:

- a. Apakah ada pengaruh model latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo?
- b. Apakah ada pengaruh model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo?
- c. Apakah ada pengaruh model latihan *passing diamond* dan *passing triangle* secara bersama-sama terhadap akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo.
- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo?
- c. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan *passing diamond* dan *passing triangle* secara bersama-sama terhadap akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo?

1.4 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berkaitan dengan Pengaruh model latihan *passing diamond* dan model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

b. Secara Praktis

Memberikan sumbangan positif bagi pembina ekstrakurikuler sepakbola dalam pengembangan model latihan *passing* yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepakbola.

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami maksud dan isi pembahasan penelitian, berikut ini penulis kemukakan sistematika penyusunan yang terdiri dari tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

Bagian awal, terdiri dari: halaman sampul depan, halaman pengesahan, daftar isi, daftar tabel dan daftar gambar. Bagian utama (inti), terdiri dari 3 (tiga) bab dan masing-masing bab berisi sub-sub bab, antara lain:

Bab I Pendahuluan, terdiri dari: (a) latar belakang masalah, (b) rumusan masalah, (c) tujuan penelitian, (d) manfaat penelitian, (e) sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka, terdiri dari: (a) Landasan Teori, (b) Pengertian Sepakbola, (c) Teknik Dasar *Passing* pada Permainan Sepakbola, (d) Model Latihan *Passing* Sepakbola, (e) Pengertian Ekstrakurikuler (f) Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler, (g) kerangka berfikir, (h) hipotesis.

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari: (a) desain penelitian, (b) lokasi dan waktu, (c) populasi dan sampel, (d) jenis dan sumber data, (e) teknik pengumpulan data, (f) Variabel penelitian dan Definisi operasional, (g) Instrumen Penelitian, (h) analisis data.

Demikian sistematika penulisan dari proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Passing Diamond* Dan *Triangle* Terhadap Akurasi *Passing*”.

Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan, terdiri dari: (a) Deskriptif data dan analisis data, (b) uji prasyarat, (c) uji normalitas, (d) uji homogenitas, (e) uji hipotesis, (f) pembahasan hasil penelitian.

Bab V Kesimpulan dan Saran, terdiri dari: (a) kesimpulan, (b) saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Sepak Bola

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan.

Menurut Emral dalam Irfan, M. et al (2020:721) Sepakbola adalah permainan yang dimainkan 11 dengan lawan 11 yang langsung dipimpin seorang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, dan memiliki satu orang wasit sebagai cadangan atau pengganti. Permainan berlangsung pada suatu lapangan sepakbola berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 m dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lain.

Sedangkan menurut Agus Salim dalam Irianto, S (2016:3) menyatakan bahwa pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak goal sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sesuai dengan aturan yang ditetapkan dalam waktu 2x45 menit.

Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan

menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

2.1.2 Teknik Dasar *Passing* pada Permainan Sepakbola

Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu tim. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper bola (*Passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol.

Menurut Hartanto dalam Gunawan, R. et al, (2021:94) Salah satu teknik dasar dalam mempertahankan atau menjebol gawang adalah teknik dasar *passing*, *passing* merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai sepak bola. Umpan menghubungkan semua pemain diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim menciptakan serangan. Sedangkan menurut Agustina dalam Gunawan, R. et al (2021:94) *Passing* adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, paling baik dilakukan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan selain tangan.

Menurut Luxbacher (2011:11) operan bola (*passing*) dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara. Teknik mengoper (*Passing*) bola diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11)

meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki).

a. *Inside-of-the-Foot*

Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Menurut Agustina dalam Gunawan, R. et al (2021:94), *passing* menggunakan kaki bagian dalam atau juga dikenal dengan nama *inside out the foot* merupakan keterampilan *passing* yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Through</i>
1. Berdiri menghadap target. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ketarget. 4. Bahu dan pinggul lurus dengan target 5. Tekukan sedikit lutut kaki 6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang 7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping 8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan 9. Kepala tidak bergerak. 10. Fokuskan perhatian pada bola	1. Tubuh berada diatas bola. 2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan. 3. Jaga kaki agar tetap lurus 4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam.	1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Tabel 2.1 Teknik *Passing Inside-of-the-foot*
(Sumber: Luxbacher, 2011:12)



Gambar 2.1. Teknik *Passing Inside-of-the-Foot*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. *Outside-of-the-Foot*

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-Foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiringbola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Through</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola. 2. Arahkan kaki kedepan. 3. Tekukkan lutut kaki. 4. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. 5. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam. 6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 7. Fokus pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tundukankepala dan tubuh diatas bola. 2. Sentakkan kaki yang menendang kedepan. 3. Kaki tetap lurus. 4. Tendang bola dengan bagian Samping luar instep. 5. Tending pada pertengahan bola kebawah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Gunakan gerakan menendang terbalik. 3. Sempurnakan Gerakan akhir kaki yang menendang.

Tabel 2.2 Teknik *Passing Outside-of-the-foot*
(Sumber: Luxbacher, 2011:14)



Gambar 2.2 Teknik *Passing outside-of-the-Foot*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

c. *Instep*

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola sampai jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Through</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ketarget. 4. Tekukkan lutut kaki. 5. Bahu dan pinggul lurus dengan target. 6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang. 7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan. 8. Lutut kaki berada diatas bola. 9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 10. Kepala tidak bergerak. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pindahkan berat badan ke depan. 2. Kaki yang akan menendang disentak dengan kuat. 3. Kaki tetap lurus 4. Tendang bagian tengah Bola dengan bagian kura- kura kaki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 2. Berat badan pada kaki sejajar dengan dada. 3. Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.

Tabel 2.3 Teknik *Passing Instep*
(Sumber: Luxbacher,2011:17)



Gambar 2.3 Teknik *Passing Instep*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola diatas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/ melayang diudara. Mengoper bola tinggi/melayang diudara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan *Short Chip* dan *Operan Long Chip*.

a. Operan *Short Chip*

Teknik operan (*passing*) *short chip* digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Through</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dekati bola dari sudut tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. 3. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang. 4. Luruskan kaki tersebut. 5. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 6. Kepala tidak bergerak. 7. Pusatkan perhatian pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempatkan lutut yang akan menendang di atas bola. 2. Bungkukkan tubuh sedikit kedepan. 3. Luruskan bahu dengan target. 4. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat. 5. Ayunkan tangan kedepan. 6. Timbulkan sedikit <i>backspin</i> (putaran kebelakang) pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan. 2. Sentakkan kaki anda kedepan. 3. Gerakkan akhir diperpendek.

Tabel 2.4 Teknik Operan *Short-Chip*
Sumber (Luxbacher, 2011:22)



Gambar 2.4 Teknik operan *short chip*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b. Operan *Long Chip*

Teknik operan bola tinggi yang kedua adalah teknik operan *long-chip*. Mekanisme menendang pada *long chip* hampir sama dengan *short chip*. Teknik operan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Through</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dekati bola dari sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit kebelakang. 3. Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan. 4. Kaki yang akan menendang kebelakang. 5. Luruskan kaki tersebut. 6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Pusatkan perhatian pada bola 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit kebelakang bola. 2. Miringkan tubuh sedikit ke belakang. 3. Luruskan bahu dengan target. 4. Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola. 5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat. 6. Ayunkan tangan kedepan. 7. Timbulkan sedikit <i>backspin</i> (putaran kebelakang) pada bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentakkan kaki lurus kedepan. 2. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan. 3. Sempurnakan gerakan akhirnya. 4. Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Tabel 2.5 Teknik *Passing Long Chip*
(Sumber: Luxbacher,2011:23)



Gambar 2.5 Teknik *Passing Long Chip*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2.1.3 Model Latihan *Passing* Sepakbola

Dalam istilah yang umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan sebuah sistem dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak: suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

Menurut Giriwijoyo dalam Parwata, I.M.Y (2015:2) latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

Dapat disimpulkan bahwa model latihan merupakan sebuah tiruan, simulasi dari kenyataan yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/penampilan cabang olahraga yang bersangkutan.

a. Latihan Konvensional

Latihan konvensional merupakan suatu istilah dalam latihan yang lazim diterapkan dalam latihan sehari-hari. Desain latihan bersifat linier dan dirancang dari sub-sub konsep secara terpisah menuju konsep-konsep yang kompleks. Menurut Suhdy, M. et al., (2019:136) metode konvensional adalah metode latihan yang didominasi cara lama atau meniru, dimana latihan ini berorientasi pada pelatih dan hampir seluruh kegiatan latihan dikendalikan oleh pelatih.

b. Latihan Modern

Latihan modern merupakan latihan yang mengikuti perkembangan zaman, dimana era sekarang ini adalah era ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Latihan modern sekarang ini banyak menggunakan alat bantu untuk membantu mempermudah selama latihan. Latihan modern merupakan perkembangan dari latihan konvensional, latihan modern lebih menitik beratkan pada pemanfaatan sarana dan prasarana ditunjang dengan IPTEK yang berkembang.

c. Latihan Inovatif

Latihan inovatif adalah suatu latihan yang dirancang sedemikian rupa sehingga berbeda dengan latihan pada umumnya yang dilakukan oleh pelatih (konvensional). Latihan inovatif lebih mengarah pada latihan yang berpusat pada atlet. Proses latihan dirancang, disusun, dan dikondisikan untuk atlet agar lebih

bersemangat serta tidak mudah bosan dalam berlatih. Latihan inovatif sebagai inovasi latihan dapat mencakup modifikasi latihan, baik dari segi sarana dan prasarana maupun model latihan yang diterapkan.

Menurut Purwadhi, (2019:23) Pembelajaran inovatif mengandung arti pembelajaran yang dikemas oleh guru atau instruktur, yang merupakan wujud gagasan atau teknik yang dipandang baru agar mampu memfasilitasi siswa untuk memperoleh kemajuan dalam proses. Latihan inovatif bersifat menyenangkan dan membutuhkan kreativitas pelatih dalam proses latihan untuk dapat membuat atlet agar aktif selama latihan berlangsung sehingga lebih efektif dalam pencapaian tujuan latihan.

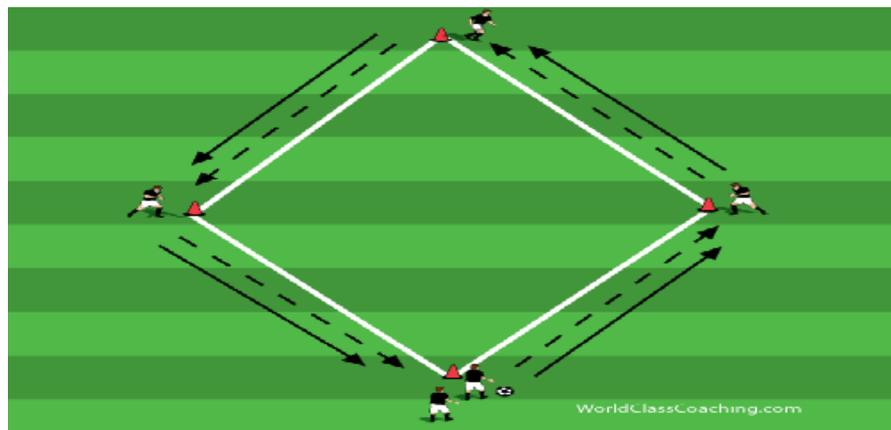
Latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangle* merupakan salah satu contoh bentuk dari latihan inovatif. Model latihan *passing diamond* dan *passing triangle* merupakan modifikasi dari model latihan konvensional yaitu model latihan passing saling berhadapan satu sama lain.

d. *Passing Diamond*

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

Model latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan

karena latihan ini hanya melakukan *passing*, kontrol dan *moving*. Meskipun model latihan ini mempunyai banyak sudut namun dengan hanya melakukan *passing*, kontrol, dan *moving* model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing*.



Gambar 2.6 Model Latihan *Passing Diamond*
(Sumber: Ibnu Hikmawan, 2019)

Pelaksanaan *passing diamond* sebagai berikut:

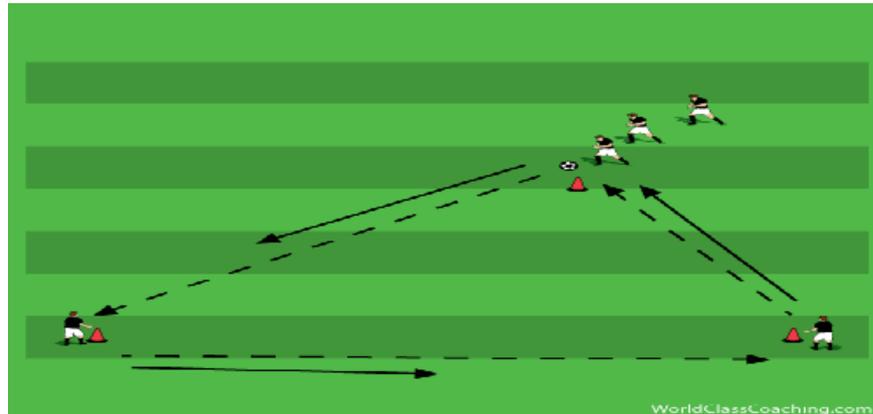
- 1) Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2,
- 2) Setelah melakukan *passing*, pemain 1 lari dan berhenti di belakang pemain nomor 2 ,
- 3) Pemain nomor 2 menerima *passing* menggunakan kaki dalam,
- 4) Setelah menerima bola, pemain nomor 2 mengoper lagi bola ke pemain nomor 3,
- 5) Lalu pemain nomor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

e. *Passing Triangle*

Model latihan *passing triangle* hampir sama dengan model latihan *passing diamond*, pembeda dari model latihan *passing triangle* yaitu mempunyai bentuk latihan *passing* segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu *passing* diagonal pendek dengan jarak *passing* 8 meter, *passing* diagonal panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter.

Model latihan *passing triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball felling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball felling* yang dimaksud yaitu pemain dapat menentukan kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain.

Kendala yang akan dihadapi dalam model latihan ini yaitu, anak latih akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan *moving*. Dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, model latihan ini diharapkan mampu menjadikan anak latih lebih tertantang dan termotivasi untuk dapat melakukannya sehingga hasil yang akan didapat anak latih semakin maksimal.



Gambar 2.7 Gambar Model Latihan *Passing Triangle*
(Sumber: Ibnu Hikmawan, 2019)

Pelaksanaan *passing triangle* sebagai berikut:

- 1) Pemain A passing ke pemain B,
- 2) Pemain B *backpass* pelan ke pemain A ,
- 3) Lalu pemain A lari mendekati pemain B untuk menerima *backpass*
- 4) Setelah melakukan *backpass*, pemain membuka ruang dengan berlari ke sisi luar bendera untuk menerima *passing* lagi dari pemain A,
- 5) Lalu bola di*passing* ke pemain C,
- 6) Dan berulang terus seperti itu.

f. Akurasi *Passing*

Ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan dalam mengendalikan gerakan sesuai dengan sasaran. Menurut Mielke, D. dalam Santoso, N. (2014:43) *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan.

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

2.1.4 Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah pendidikan non-formal yang dilaksanakan oleh sekolah diluar jadwal kurikulum standar. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan, bakat dan kepribadian peserta didik bidang non-akademik yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Ekstrakurikuler dapat berbentuk olahraga, seni atau kegiatan lain sebagai media untuk pengembangan dan kemajuan peserta didik.

Dalam Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan”.Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Menurut Noor dalam Azimah (2018:113) ekstrakurikuler adalah Kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan

atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Menurut Sudirman dalam Saputro, R.R et al (2017:50) “Ekstrakurikuler dalam pendidikan dimaksudkan sebagai jawaban atas tuntutan dari kebutuhan peserta didik, membantu mereka yang kurang, memperkaya lingkungan belajar dan memberikan stimulasi kepada mereka agar lebih kreatif”

Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan kepada siswa untuk menentukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Berdasarkan penjelasan tentang ekstrakurikuler tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang dilakukan, baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat.

2.1.5 Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Wahjosumidjo dalam Lestari, R.Y (2016:149) bahwa kegiatan ekstrakurikuler harus bertujuan:

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran-mata pelajaran sesuai dengan program kurikuler yang ada. Kegiatan ini dilaksanakan melalui berbagai macam bentuk seperti lomba mengarang, baik yang bersifat esai maupun yang bersifat ilmiah, seperti penemuan melalui penelitian, pencermatan lingkungan, narkotika dan sebagainya.

- b. Untuk melengkapai upaya pembinaan, pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa. Kegiatan semacam ini dapat diusahakan melalui PPBN, baris berbaris, kegiatan yang berkaitan dengan usaha mempertebal ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, latihan kepemimpinan dan sebagainya.
- c. Untuk membina dan menongkatkan bakat, minat dan keterampilan. Kegiatan ini mengacu kearah kemampuan mandiri, percaya diri dan kreatif

Hal ini sejalan dengan tujuan ekstrakurikuler menurut Permendikbud (2013) adalah sebagai berikut: a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. b. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas pada dasarnya menjelaskan tentang tujuan dari ekstrakurikuler yaitu untuk kepentingan peserta didik itu sendiri, karena didalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat nilai-nilai pendidikan bagi peserta didik dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

2.2 Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Gangga Nerwi Aditya(2019), dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada *Soccer For Friend U-14*” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *passing triangle* terhadap *accuracy passing* sepakbola pada *Soccer For Friend U-14*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan

sebanyak 22 subjek penelitian di *Soccer For Friend U-14*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one grup pre-test post-test design*. Perlakuan atau *treatment* yang digunakan adalah memberikan model latihan passing triangle dan melakukan tes akurasi passing saat *pre-test* dan *post-test*.

Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 hari dalam seminggu dan diluar *pre-test* dan *post-test*. Latihan passing triangle menunjukkan peningkatan terhadap akurasi *passing* sepakbola pada *Soccer For Friend U-14*. Pada penelitian ini rata-rata pada *pre-test* sebesar 3,95 dan rata-rata pada *post-test* sebesar 6,22 dengan data tersebut dapat dinyatakan peningkatan sebesar 57,4%. Dengan demikian *passing triangle* berpengaruh terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola pada *Soccer For Friend U-14*.

2. Penelitian Riyal Zuhendra(2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Kemampuan Passing Dan Control Atlet Club Dilaraf Fc Padang Panjang” Masalah Penelitian adalah masih kurangnya baiknya kemampuan passing dan control atletclub Dilaraf Fc Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* Atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini adalah atletclub Dilaraf Fc Padang Panjang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini *Under 18* Tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes sepak dan menghentikan bola (*Passing dan Stopping* dengan dinding papan). Teknik

analisis menggunakan analisis statistik uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t tes *Passing* diperoleh harga koefisien uji t (thitung) $26.42 > 1,73$ (ttabel) dan uji t tes *Control* diperoleh harga koefisien uji t (thitung) $16.56 > 1,73$ (ttabel).

2.3 Kerangka Berfikir

Latihan akurasi *passing* dengan menggunakan model latihan *passing diamond* dan *passing triangle* merupakan bentuk variasi latihan akurasi *passing*. Keterampilan mengoper bola yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki setiap pemain agar seorang pemain dengan mudah menciptakan sebuah gol. Tujuan latihan *passing diamond* dan *passing triangle* adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas akurasi *passing* pemain, agar setiap pemain dapat memberikan operan yang akurat kepada rekan satu tim untuk menciptakan gol.

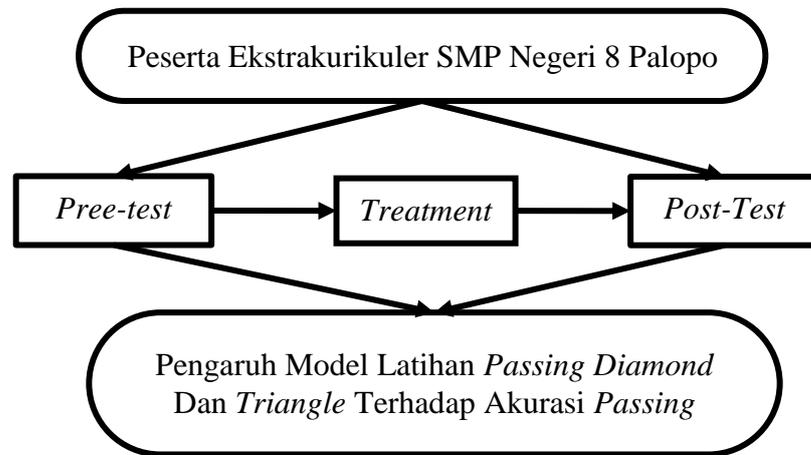
Model latihan *passing diamond* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk diagonal. Dalam bentuk latihan ini jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing*, karena melatih *passing* ke arah teman satu tim.

Model latihan *passing triangle* hampir sama dengan model latihan *passing diamond*, pembeda dari model latihan *passing triangle* yaitu mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah

lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu diagonal pendek dengan jarak *passing* 8 meter, diagonal panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter. Dalam bentuk latihan ini jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing*, karena melatih *passing* ke arah teman satutim.

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

Berdasarkan karakteristik model latihan *passing diamond* dan *passing triangle*, kedua latihan tersebut memiliki fungsi yang sama dalam melatih kemampuan akurasi *passing* kepada teman satu tim. Tetapi, model latihan *passing diamond* memberikan pengaruh lebih baik untuk peningkatan akurasi *passing* dibandingkan model latihan *passing triangle*.



Gambar 2.8 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi, A, 2010:110). Berdasarkan uraian dalam kerangka berfikir diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh model latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo.
2. Ada pengaruh model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo.

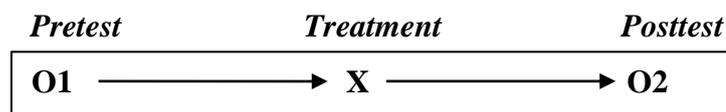
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah eksperimen *One-Grup Pre-test Post-test Design* yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap subjek penelitian. Sebelum diberikan perlakuan, kemampuan *passing* subjek penelitian diukur pada test awal (*Pre-test*), dan setelah diberi perlakuan, kemampuan *passing* subjek penelitian kembali diukur dengan test akhir (*Post-test*). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo.

Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 *One group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2012: 111)

Keterangan:

O1 : tes awal (*pretest*)

O2 : tes akhir (*posttest*)

X : Perlakuan (latihan *triangle* dan latihan *diamond*)

3.2 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo. Khusus untuk ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 8 Palopo, latihannya ditempatkan di Lapangan Rampoang, Kota Palopo sehingga *Pretest*, *Treatment* dan *posttest* akan dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Rampoang, Kota Palopo.

Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada bulan Juni-Juli. Frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 18 kali.

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 8 Negeri Palopo yang berjumlah 20 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 175) dikutip dari skripsi Rifki R. Hidayat, populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2017: 215) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

b. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 173), sampel adalah sebagian atau sekelompok kecil yang mewakili populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017: 215) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Baley dalam Mahmud (2011: 159) yang menyatakan bahwa untuk penelitian yang menggunakan analisis data statistik, ukuran sampel paling minimum adalah 20.

Senada dengan pendapat tersebut, Roscoe dalam Sugiono (2012: 91) menyarankan tentang ukuran sampel untuk penelitian sebagai berikut:

- 1) Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 20 sampai dengan 500.
- 2) Bila sampel dibagi dalam kategori maka jumlah anggota sampel setiap kategori minimal 20.
- 3) Bila dalam penelitian akan melakukan analisis dengan multivariate (korelasi atau regresi ganda misalnya), maka jumlah anggota sampel minimal 10 kali dari jumlah variabel yang diteliti. Misalnya variabel penelitiannya ada 5 (independen + dependen), maka jumlah anggota sampel = $10 \times 5 = 50$.
- 4) Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20.

Sampel dalam penelitian ini merupakan sampel jenuh, dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Menurut sugiyono (2017:85) pengertian dari sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sampel.

3.4 Jenis dan Sumber Data

b. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung, yang

berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka. (Sugiyono, 2010). Dalam hal ini data kuantitatif yang diperlukan adalah hasil *pretest* dan *posttest* teknik *passing* dalam permainan sepakbola.

c. Sumber Data

Sumber data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, cara untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan data Primer. Data primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti atau data yang berasal dari sumber aslinya dan terkait secara langsung dengan topik penelitiannya. Pengumpulan data primer dapat menggunakan observasi dan angket atau dengan pola lain yang diperlukan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi sebagai penunjang dalam pengumpulan data.

Observasi adalah pengamatan langsung ke lokasi penelitian yang dilakukan dengan memperhatikan, mempelajari dan mencatat berbagai hal yang dapat dijadikan objek penelitian serta mengumpulkan data dari berbagai dokumen.

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
Pertemuan Ke-I	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi 	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	b. Pemanasan	
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kanan saja, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B kemudian berlari ke posisi pemain B, lalu pemain B melakukan <i>passing</i> ke pemain C dan berlari keposisi

		pemain C, begitu seterusnya. Dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-2	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kiri saja, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C kemudian berlari ke posisi pemain C, lalu pemain C melakukan <i>passing</i> ke pemain B dan berlari keposisi pemain A, begitu seterusnya. Dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-3	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kanansaja, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain Bkemudian berlari ke posisi pemain B, lalu pemain B melakukan <i>passing</i> ke pemain C dan berlari keposisi pemain C, begitu seterusnya. Dilakukan dengan 1 sentuhan.Jarak dan sentuhan dikurangi dari Latihan sebelumnya.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-4	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kiri saja, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C kemudian berlari ke posisi pemain C, lalu pemain C melakukan <i>passing</i> ke pemain B dan berlari keposisi pemain A, begitu seterusnya. Dilakukan dengan 1 sentuhan. Jarak dan sentuhan dikurangi dari Latihan sebelumnya.

	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-5	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> kepemain B, lalu pemain B melakukan <i>backpass</i> kepemain A, lalu pemain A melakukan <i>passing</i> kepemain C dan berlari ke posisi pemain B, begitu seterusnya. Sentuhan dengan 2 sentuhan
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-6	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> kepemain B, lalu pemain B melakukan <i>backpass</i> kepemain A, lalu pemain A melakukan <i>passing</i> kepemain C dan berlari ke posisi pemain B, begitu seterusnya. Sentuhan dengan 2 sentuhan
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-7	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> kepemain B, lalu pemain B melakukan <i>backpass</i> kepemain A, lalu pemain A melakukan <i>passing</i> kepemain C dan berlari ke posisi pemain B, begitu seterusnya. Sentuhan dengan 1 sentuhan. Jarak dan sentuhan dikurangi dari Latihan sebelumnya.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Pertemuan Ke-8	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C, lalu pemain C melakukan <i>backpass</i> ke pemain A, lalu pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B dan berlari ke posisi pemain C, begitu seterusnya. dilakukan dengan 2 sentuhan. Sama seperti Latihan sebelumnya hanya dilakukan dengan kaki kiri dan mengubah arahnya.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-9	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C, lalu pemain C melakukan <i>backpass</i> ke pemain A, lalu pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B dan berlari ke posisi pemain C, begitu seterusnya dilakukan dengan 2 sentuhan. Dilakukan dengan kaki kiri.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-10	a. Pendahuluan (5 Menit) <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan (15 Menit)	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C, lalu pemain C melakukan <i>backpass</i> ke pemain A, lalu pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B dan berlari ke posisi pemain C, begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan. Dilakukan dengan kaki kiri.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Pertemuan Ke-11	a. Pendahuluan (5 Menit) • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan (15 Menit)	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	6 Pemain 2 Bola, Pemain 1 melakukan <i>passing</i> ke pemain 2, lalu berlari ke arah pemain 2, pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3, lalu melakukan <i>passing</i> ke pemain 1 di sisi yang lain, begitu seterusnya, dilakukan dengan 2 sentuhan
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-12	a. Pendahuluan • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	6 Pemain 2 Bola, Pemain 1 melakukan <i>passing</i> ke pemain 2, lalu berlari ke arah pemain 2, pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3, lalu melakukan <i>passing</i> ke pemain 1 di sisi yang lain, begitu seterusnya, dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-13	a. Pendahuluan • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	6 Pemain 2 Bola, Pemain 1 melakukan <i>passing</i> ke pemain 2, lalu berlari ke arah pemain 2, pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3, lalu melakukan <i>passing</i> ke pemain 1 di sisi yang lain, begitu seterusnya, dilakukan dengan 1 sentuhan dan tempo dipercepat.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-14	a. Pendahuluan • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami

	Latihan Inti	6 Pemain 2 Bola, Pemain 1 melakukan <i>passing</i> ke pemain 2, lalu berlari ke arah pemain 2, pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3, lalu melakukan <i>passing</i> ke pemain 1 di sisi yang lain, begitu seterusnya. Masih dilakukan dengan 2 sentuhan namun jarak dipersempit.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-15	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti:	6 Pemain 2 Bola, Pemain 1 melakukan <i>passing</i> ke pemain 2, lalu berlari ke arah pemain 2, pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3, lalu melakukan <i>passing</i> ke pemain 1 di sisi yang lain, begitu seterusnya. Dilakukan dengan 1 sentuhan
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-16	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	
	Latihan Inti	6 Pemain 2 Bola, Pemain 1 melakukan <i>passing</i> ke pemain 2, lalu berlari ke arah pemain 2, pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3, lalu melakukan <i>passing</i> ke pemain 1 di sisi yang lain, begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan dan tempo dipercepat.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Tabel 3.1 Program Latihan *Passing Triangle*
(Sumber: Turnip, J.M.F, 2020)

Pertemuan ke	Jenis Kegiatan	Keterangan
Pertemuan Ke-I	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bolapemain dari <i>cone a passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> , kemudian pemain di <i>cone B passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> , pemain di <i>cone C passing</i> ke pemain di <i>cone D</i> . Selanjutnya pemain di <i>cone D passing</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Setelah melakukan <i>passing</i> pemain joring berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-2	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti :	4 pemain 1 bola Dilakukan dengan kaki kanan. pemain dari <i>cone A passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> , kemudian pemain di <i>cone B passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> , pemain di <i>cone C passing</i> ke pemain di <i>cone D</i> . Selanjutnya pemain di <i>cone D passing</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Setelah melakukan <i>passing</i> pemain joring berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 2 sentuhan
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-3	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri pemain dari <i>cone A passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> , kemudian pemain di <i>cone B passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> , pemain di <i>cone C passing</i> ke pemain di <i>cone D</i> . Selanjutnya pemain di <i>cone D</i>

		<i>passing</i> kepemain di <i>cone</i> A. Setelah melakukan <i>passing</i> pemain jogging berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-4	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri pemain dari <i>cone</i> A <i>passing</i> ke pemain di <i>cone</i> B, kemudian pemain di <i>cone</i> B <i>passing</i> ke pemain di <i>cone</i> C, pemain di <i>cone</i> C <i>passing</i> ke pemain di <i>cone</i> D. Selanjutnya pemain di <i>cone</i> D <i>passing</i> kepemain di <i>cone</i> A. Setelah melakukan <i>passing</i> pemain jogging berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak yang lebih sempit.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-5	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola pemain di <i>cone</i> A <i>passing</i> ke pemain di <i>cone</i> B diikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone</i> B <i>backpass</i> ke pemain di <i>cone</i> A. Kemudian Pemain di <i>cone</i> A langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone</i> C dan pemain
		di <i>cone</i> B bergerak pindah ke <i>cone</i> C begitu seterusnya dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-6	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami

	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kanan. pemain di <i>cone A</i> <i>passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone B</i> <i>backpass</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Kemudian Pemain di <i>cone A</i> langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> dan pemain di <i>cone B</i> bergerak pindah ke <i>cone C</i> begitu seterusnya dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-7	a. Pendahuluan • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola pemain di <i>cone A</i> <i>passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone B</i> <i>back pass</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Kemudian Pemain di <i>cone A</i> langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> dan pemain di <i>cone B</i> bergerak pindah ke <i>cone C</i> begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak dipersempit.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-8	a. Pendahuluan (5 Menit) • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan (15 Menit)	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di <i>cone A</i> <i>passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> diikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone B</i> <i>back pass</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Kemudian Pemain di <i>cone A</i> langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> dan pemain di <i>cone B</i> bergerak pindah ke <i>cone C</i> begitu seterusnya dilakukan dengan 2 sentuhan.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Pertemuan Ke-9	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di <i>cone A</i> <i>passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> diikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone B</i> <i>back pass</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Kemudian Pemain di <i>cone A</i> langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> dan pemain di <i>cone B</i> bergerak pindah ke <i>cone C</i> begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan .
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-10	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di <i>cone A</i> <i>passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> diikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone B</i> <i>back pass</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Kemudian Pemain di <i>cone A</i> langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> dan pemain di <i>cone B</i> bergerak pindah ke <i>cone C</i> begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak dipersempit.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-11	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di <i>cone A</i> <i>passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> diikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone B</i> <i>back pass</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Kemudian Pemain di <i>cone A</i> langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> dan pemain di <i>cone B</i> bergerak pindah ke <i>cone C</i> begitu seterusnya

		dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak dipersempit.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-12	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di <i>cone A</i> <i>passing</i> ke pemain di <i>cone B</i> diikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di <i>cone B</i> <i>back pass</i> ke pemain di <i>cone A</i> . Kemudian Pemain di <i>cone A</i> langsung <i>passing</i> ke pemain di <i>cone C</i> dan pemain di <i>cone B</i> bergerak pindah ke <i>cone C</i> begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak dipersempit.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-13	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	Pemain A <i>passing</i> ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap kepemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada ditengah ketika melakukan <i>passing</i> ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan <i>passing</i> kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal
		Lalu pemain B melakukan <i>back pass</i> kemudian berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Pertemuan Ke-14	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	Pemain A passing ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap kepemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada ditengah ketika melakukan passing ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan passing kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal lalu pemain B melakukan <i>backpass</i> kemudai berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D.
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-15	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Latihan Inti	Pemain A passing ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap kepemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada di tengah ketika melakukan passing ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan <i>passing</i> kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal
		lalu pemain B melakukan back pass kemudai berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D. jarak dipersempit dan tempo dipercepat

	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>
Pertemuan Ke-16	a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan Materi b. Pemanasan	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
	Kegiatan Inti	Pemain A passing ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap ke pemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada di tengah ketika melakukan <i>passing</i> ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan <i>passing</i> kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal Pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal lalu pemain B melakukan <i>back pass</i> kemudai berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D. jarak dipersempit dan tempo dipercepat
	Penutup	Pendinginan, <i>Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi.</i>

Tabel 3.2 Program Latihan *Passing Diamond*
(Sumber: Turnip, J.M.F, 2020)

3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

a. Variabel Penelitian

1) Variabel Bebas atau *Independent Variable*

Pada penelitian ini ada dua variabel bebas, yaitu model latihan *triangle* dan model latihan *diamond*.

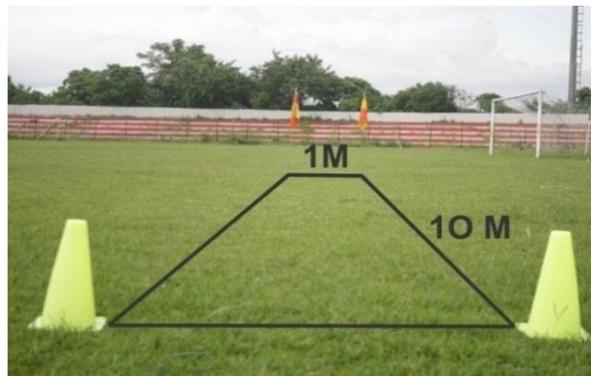
2) Variabel Terikat atau *Dependent Variable*

Variable terikat dalam penelitian ini adalah akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 136) “instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”.

Instrumen pada Penelitian ini adalah menggunakan *short passing* kesasaran atau gawang kecil dengan perlengkapan test yaitu: 1) Sumpritan, 2) Kapur, 3) Bola Kaki, 4) cone, 5) Lembar tes. Penelitian ini berlangsung 18 kali pertemuan perlakuan (*treatment*), dan dua kali pertemuan untuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*post-test*).



Gambar 3.2 Instrumen Penilaian *short passing*
(Sumber: Aditya, G.N. et al., 2019:2)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan pemain. Sehingga dapat di ketahui perbedaan hasil yang di capai pemain selama *treatment* atau perlakuan selama 16 kali pertemuan. Dari tes awal, sampel di pasang-pasangkan menjadi 10 pasang. Kemudian membagi sampel menjadi dua kelompok, yang kemudian di beri nama kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Setelah terbentuk 2 kelompok, kemudian di adakan undian untuk menentukan bentuk latihan dari masing-masing kelompok. Selanjutnya kedua kelompok diberiperlakuan, kelompok I diberi perlakuan model latihan *passing diamond* dan kelompok II di beri model latihan *passing triangle*.

Tabel 3.3 PembagianKelompok Penelitian

<i>Pre-tes</i>	<i>Kelompok</i>	<i>Pelaksanaan</i>	<i>Post-Test</i>
Tes akurasi <i>short Passing</i>	Eksperimen I	Model latihan <i>Passing diamond</i>	Tes akurasi <i>short Passing</i>
Tes akurasi <i>short Passing</i>	Eksperimen I	Model latihan <i>Passing triangle</i>	Tes akurasi <i>short Passing</i>

a. Pelaksanaan Tes

Pelaksanaan tes *short passing* menurut Gunawan, R. et al (2021:96) dapat dilaksanakan sebagai berikut:

1. Sampel berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran.
2. Sampel diberik aba-aba dari *testeer* untuk bersiap melakukan *passing*.
3. Sampel diberi 10 kali kesempatan, yaitu 5 kali menggunakan kaki kanan bagian dalam dan 5 kali menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Passing dianggap gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran.

b. Penilaian

Cara penilaian adalah dengan menghitung jumlah keberhasilan sampel dalam melakukan *passing* ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan 10 kali tendangan. Apabila bola masuk ke sasaran mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapatkan nilai 0.

3.8 Analisis Data

3.8.1 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Statistik deksriptif dapat membantu menggambarkan hasildata penelitian agar lebih mudah di pahami.

3.8.2 Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti terdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Shapiro–Wilk*. Pengambilan keputusan untuk uji normalisasi adalah: a) jika signifikansi > 0.05 maka H_0 di terima atau data terdistribusi normal, b) jika signifikansi < 0.05 maka H_0 di tolak atau data terdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang akan dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang homogen. Kriteria yang digunakan Pada uji homogenitas adalah jika $\rho > 0,05$ dan $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, maka tes dinyatakan homogen, jika $\rho < 0,05$ dan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, maka tes dikatakan tidak homogen.

c. Uji Hipotesis

Untuk menguji ada tidaknya pengaruh model latihan *passing* diamond dan model latihan *passing* triangle terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola, maka digunakan teknik analisis *Paired Sample t tes*. Pada *Paired Sample t tes* digunakan uji beda untuk satu sampel yang diberikan perlakuan yang berbeda.

Jumlah sampel harus sama, dan pengujiannya juga sama dengan sebelumnya untuk melihat perbedaan nilai dari sampel tersebut sebelum dan sesudah diberi perlakuan dan manakah yang lebih tinggi/rendah apakah sampel yang sebelum/ sesudah diberi perlakuan. Uji *Paired Sample t tes* dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 26.

Setelah hasil t_{hitung} sudah diketahui yang peneliti harus lakukan adalah membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* diamond dan model latihan *passing* triangle pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data dan Analisis Data

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* yang di lakukan di lapangan Rampoang kota Palopo sehingga *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada bulan Juni-Juli. Frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 18 kali.

Analisis Deskriptif data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, dan rata-rata untuk membantu dalam mencari hasil uji normalitas dan uji

homogenitas untuk prasyarat dalam menemukan teknik analisis. Hasil akhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Eksperimen I dan Eksperimen II

Kelompok		N	Range	Minimum	Maximum	Maen	Std.Df
I	<i>Pretest</i>	10	3	2	5	3,20	1,033
	<i>Posttest</i>	10	5	5	10	7,80	1,751
II	<i>Pretest</i>	10	3	2	5	3,30	,949
	<i>Posttest</i>	10	6	4	10	7,50	1,958

Dari hasil Analisis Deskriptif Eksperimen I dan Eksperimen II dapat di simpulkan dimana:

- a. *Pretest* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 3, Minimum (nilai terkecil) sebesar 2, Maximum (nilai terbesar) sebesar 5, Maen (rata-rata) sebesar 3,20, Standar Daviation (simpanan baku) sebesar 1,033.
- b. *Posttest* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 5, Minimum (nilai terkecil) sebesar 5, Maximum (nilai terbesar) sebesar 10,

Maen (rata-rata) sebesar 7,80, Standar Daviation (simpanan baku) sebesar 1,751.

- c. *Pretest* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 3, Minimum (nilai terkecil) sebesar 2, Maximum (nilai terbesar) sebesar 5, Maen (rata-rata) sebesar 3,30, Standar Daviation (simpanan baku) sebesar ,949.
- d. *Pretest* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 6, Minimum (nilai terkecil) sebesar 4, Maximum (nilai terbesar) sebesar 10, Maen (rata-rata) sebesar 7,50, Standar Daviation (simpanan baku) sebesar 1,958.

4.2 Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data untuk mengetahui statistik yang akan dipakai yaitu statistik parametrik atau statistik non- parametrik Persyaratan analisis yang harus dipenuhi ada uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat selengkapnya dapat dilihat pada lampiran, dan berikut akan disajikan rangkuman hasil uji prasyarat yang diperoleh.

4.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti terdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Shapiro–Wilk*.

Pengambilan keputusan untuk uji normalisasi adalah:

- a) jika signifikasi > 0.05 maka H_0 di terima atau data terdistribusi normal,
- b) jika signifikasi < 0.05 maka H_0 di tolak atau data terdistribusi tidak normal.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Statistic	Sig	A	Keterangan	
I	<i>Pretest</i>	10	,895	,191	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	10	,932	,473	0,05	Normal
II	<i>Pretest</i>	10	,911	,287	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	10	,924	,394	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas yang merupakan hasil uji normalitas data kelompok eksperimen I *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dan data kelompok eksperimen II *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Cara pengambilan keputusan uji normalitas jika signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

4.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$).

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok eksperimen I dan eksperimen II	Levene Statistik	Df1	Df2	Sig.	Ket
<i>Pretest-posttest</i>	,073	1	38	,788	Hmogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian *pre-test* dan *posttest* dengan *Levene Test* sebesar ,073 dengan uji sig ,788. diketahui bahwa nilai signifikan sebesar ,788 lebih besar dari 0,05 ($0,788 > 0,05$). Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *posttest* memiliki populasi yang homogen.

4.2.3 Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan yaitu hipotesis H_0 ditolak H_a diterima. Artinya H_0 ditolak maka tidak dapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini dan H_a diterima maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Maka penelitian ini berbunyi “adanya pengaruh model latihan *passing diamond* dan model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo”. Kemudian dilakukan uji *t-test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan terhadap keterampilan akurasi *passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo.

Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan rangkuman pada tabel dibawah ini:

a. *Pretest* dan *posttest passing diamond* (kelompok eksperimen I)

Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis *Passing Diamond*

Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}	Sig (2-tailed)	A
<i>Pretest-posttest</i>	8,189	2,306	,000	0,05

b. *Pretest* dan *posttest passing triangle* (kelompok eksperimen II)

Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis *Passing Triangle*

Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}	Sig (2-tailed)	A
<i>Pretest-posttest</i>	7,875	2,306	,000	0,05

Berdasarkan rangkuman tabel diatas, setelah dilakukan uji hipotesis *pre-test* dan *post-test Passing diamond* didapatkan hasil nilai t_{hitung} (8,189) > t_{tabel} (2,306), dan hasil dari uji hipotesis *pre-test dan post-test passing triangle* didapatkan hasil nilai t_{hitung} (7,875) > t_{tabel} (2,306) Jadi kesimpulannya yaitu “Adanya Pengaruh

Latihan *passing diamond* dan *passing triangle* Terhadap akurasi *Passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo”.

c. Hasil Uji T perbandingan *passing diamond* dan *passing triangle*

Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis *Passing Diamond* dan *passing triangle*

Variabel		Mean	Std. Deviasi	t_{hitung}	α	t_{tabel}
I	<i>Posttest</i>	4,600	1,776	8,189	0,05	2,306
II	<i>Posttest</i>	4,200	1,687	7,875	0,05	2,306

Dari hasil analisis independent *sampel T test*, data diatas menunjukkan jika ada perbedaan yang signiifikan antara latihan *passing diamond* dan *passing triangle*. Berdasarkan hasil analisis bentuk latihan *passing diamond* adalah 8,189 lebih signifikan dari hasil hipotesis bentuk latihan *passing triangle* adalah 7,875. Hal ini menunjukkan bahwa “Ada pengaruh model latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo”.

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo melalui metode latihan *passing diamond* dan *passing trianggel*, kesimpulan diambil dari hasil uji t.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *passing diamond* dan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan. (1) di adakan *pre-test* dengan tujuan supaya untuk mengetahui akurasi *passing*, (2) pemberian treatment latihan *passing diamond* dan *passing triangle* sebanyak 18 kali pertemuan, (3)

kemudian yang terakhir diadakan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh pada saat di berikan treatment latihan *passing diamond* dan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo.

Dari hasil analisis deskriptif kelompok eksperimen I dapat di simpulkan dimana *Pre-tets* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 3, Minimum (nilai terkecil) sebesar 2, Maximum (nilai terbesar) sebesar 5, Mean (rata-rata) sebesar 3,20, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,033 dan *Posttest* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 5, Minimum (nilai terkecil) sebesar 5, Maximum (nilai terbesar) sebesar 10, Mean (rata-rata) sebesar 7,80, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,751. Sedangkan analisis deskriptif kelompok eksperimen II dapat di simpulkan dimana *Pre-tets* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 3, Minimum (nilai terkecil) sebesar 2, Maximum (nilai terbesar) sebesar 5, Mean (rata-rata) sebesar 3,30, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar ,949 dan *Posttest* memiliki N (sampel) sebesar 10, Range (nilai pertengahan) sebesar 6, Minimum (nilai terkecil) sebesar 4, Maximum (nilai terbesar) sebesar 10, Mean (rata-rata) sebesar 7,50, dan Standard Deviation (simpangan baku) sebesar 1,958.

Dari hasil Uji Normalitas terlihat bahwa data kelompok eksperimen I dapat disimpulkan dimana *pretest* memiliki nilai signifikansi yaitu ,191 nilai ini lebih besar dari 0,05 maka berdistribusi normal dan *posttest* mamiliki nilai signifikansinya yaitu ,473 nilai ini lebih besar dari 0,05 maka berdistribusi normal. Sedangkan data kelompok eksperimen II dapat disimpulkan *pretest* memiliki nilai signifikan yaitu

,287 nilai ini lebih besar dari 0,05 maka berdistribusi normal dan *posttest* memiliki nilai signifikannya ,394 nilai ini lebih besar dari 0,05 maka berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi keduanya kelompok eksperimen lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Dari hasil Uji Homogenitas variabel kelompok eksperimen I dan eksperimen II penelitian diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,788 lebih besar dari 0,05 ($0,788 > 0,05$). Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen.

Untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh model latihan *passing diamond* dan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Palopo. Dari hasil *Uji-t Paired Samples Test SPSS 26 output* akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo. Dapat kita lihat bahwa nilai signifikan dari kelompok eksperimen I sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$ dan $t_{hitung} 8,198 > t_{tabel} 2,306$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo. Sedangkan nilai signifikan dari kelompok eksperimen II sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ dan $t_{hitung} 7,875 > t_{tabel} 2,306$ yang berarti ada pengaruh signifikan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo. Dari hasil analisis independent sampel *T test*, data diatas menunjukkan jika ada perbedaan yang

signifiikan antara latihan *passing diamond* dan *passing triangle*. Berdasarkan hasil analisis bentuk latihan *passing diamond* adalah 8,189 lebih signifikan dari hasil hipotesis bentuk latihan *passing triangle* adalah 7,875. Hal ini menunjukkan bahwa “Ada pengaruh model latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo”.

Metode latihan yang diterapkan pada latihan *passing diamond* pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Palopo selama 18 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan. Meskipun belum semua siswa mampu memiliki akurasi *passing diamond* yang baik. Jika siswa berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas yang tepat, akan sangat memungkinkan siswa mampu memiliki akurasi *passing diamond* yang sangat baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut, Adanya pengaruh yang signifikan pada pemberian latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo dengan mean 4,600, Adanya pengaruh yang signifikan pada pemberian latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo dengan maen 4,200, serta Adanya perbedaan pada latihan *passing diamond* dan *passing triangle* yaitu *passing diamond* lebih signifikan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi pelatih atau guru untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai pedoman untuk meningkatkan akurasi *passing* siswa pada permainan sepak bola.
- b. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
- c. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, G.N. et al. 2019. Pengaruh Latihan Passing Triangle Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada *Soccer For Friend U14*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azimah. 2018. Optimalisasi Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Labuhan Haji Barat Aceh Selatan. *Journal of Islamic Education; Vol. 1(1), 104-121*
- Riyal Zuhendra, 2021. Pengaruh Latihan Passing *Diamond* Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Control* Atlet Club Dilaraf FC Padang Panjang. *Jurnal Stamina; Vol. 4(1), 9-19*
- Gunawan, R. et al. 2021. Pengaruh Metode Latihan Passing *Give And Go* Terhadap Hasil Akurasi Passing Kaki Bagian Dalam Pada Olahraga Sepak Bola Siswa SMPN 11 Tapung. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia) 4(2), 92-100*.
- Hikmawan, I. 2019. Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Dan *Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang [*Skripsi*]. Semarang: UNNES.
- Irfan, M. et al.2020. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot Vol. 2(3), 720-731*.
- Irianto, S. 2016. Kebugaran Aerobik Pemain SepakbolaPSIM Yogyakarta Tahun 2014. *Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 12(2), 1-8*
- Lestari, R.Y 2016. Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal; Vol. 1(2) 136-152*
- Luxbacher, A.J. 2011. *Sepak Bola Edisi kedua*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Permendikbud *Nomor 62 Tahun 2014*. Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Purwadhi. 2019. Pembelajaran Inovatif dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Indonesia untuk Kajian Pendidikan; Vol. 4(1)*.
- Parwata, I.M.Y.2018. Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi; Vol. 1, 2-13*
- Santoso, N. 2014. Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia; Vol. 10(2) 40-48*

- Saputro, R.R et al. 2017. Manajemen Ekstrakurikuler Non-Akademik Siswa di SMA Muhammadiyah 3 Jember. *Jurnal Edukasi; Vol. 4(3), 49-53*
- Suhdy, M. et al .2019. Perbandingan Metode Latihan Sirkuit Dan Konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Sman Se-Kota Lubuklinggau. *Jurnal Perspektif Pendidikan; Vol. 13(2) 129-138*
- Sugiyono. 2010. *Statistik untuk Pendidikan*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Turnip, J.M.F, 2020. Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga Dan Segiempat Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Pada Calcetto Futsal Family Club. Yoyakarta: UNY