

**Pengaruh Model Latihan *Diamond Tripartite* dan *Diamond Fourpartite* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Simbaringin KU 13-15 Tahun Kabupaten Lampung Selatan**

(Skripsi)

Oleh

**Dwi Aritama**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## ABSTRAK

**Pengaruh Model Latihan *Diamond Tripartite* dan *Diamond Fourpartite* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Simbaringin KU 13-15 Tahun Kabupaten Lampung Selatan**

Oleh

**DWI ARITAMA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya model latihan *diamond tripartite* dan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) tunas muda simbaringin KU 13-15 tahun Kabupaten Lampung Selatan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode yang digunakan penelitian ini adalah eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui atau akibat dari suatu perlakuan. Dengan populasi sampel berjumlah 20 atlet putra

Hasil Penelitian ini adalah 1) Adanya pengaruh yang signifikan latihan *diamond tripartite* terhadap ketepatan passing sepakbola di SSB tunas muda simbaringin usia 13-15 tahun. Dengan  $t_{hitung} = 13,607 > t_{tabel} = 2,228$ , 2) Adanya pengaruh yang signifikan latihan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan passing sepakbola di SSB tunas muda simbaringin usia 13-15 tahun. Dengan  $t_{hitung} = 26,229 > t_{tabel} = 2,228$ , 3) Tidak Ada perbedaan antara latihan *diamond tripartite* dan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan passing sepakbola di SSB tunas muda simbaringin usia 13-15 tahun. Dengan  $t_{hitung} = 0,917 < t_{tabel} = 1,812$ .

**Kata kunci:** latihan *diamond tripartite* dan *diamond fourpartite*.

## **ABSTRACT**

***Effects of the Tripartite and Diamond Training Models  
Fourpartite on Passing Accuracy in Athletes  
Tunas Muda Football School (SSB).  
Simbaringin KU 13-15 Years  
Lampung Regency  
South***

***By***

**DWI ARITAMA**

This study aims to determine how much influence the diamond tripartite and diamond fourpartite training models have on passing accuracy in young Simbaringin KU soccer school (SSB) athletes aged 13-15 years, South Lampung Regency.

The method used in this research is the experimental method, defined as a method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The method used in this research is experimental, namely trying something to find out the consequences of a treatment. With a sample population of 20 male athletes The results of this research are 1) There is a significant influence of tripartite diamond training on the accuracy of football passing in SSB Simbaringin youth aged 13-15 years. With  $t \text{ count} = 13.607 > t \text{ table} = 2.228$ , 2) There is a significant influence of diamond fourpartite training on the accuracy of football passing in SSB Simbaringin young shoots aged 13-15 years. With  $t \text{ count} = 26.229 > t \text{ table} = 2.228$ , 3) There is no difference between diamond tripartite and diamond fourpartite training on football passing accuracy in SSB Simbaringin young shoots aged 13-15 years. With  $t = 0.917 < t \text{ table} = 1.812$ .

***Keywords:*** *diamond tripartite and diamond fourpartite exercises.*

**Pengaruh Model Latihan *Diamond Tripartite* dan *Diamond Fourpartite* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Simbaringin KU 13-15 Tahun Kabupaten Lampung Selatan**

**OLEH**

**DWI ARITAMA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **PENGARUH MODEL LATIHAN  
DIAMOND TRIPARTITE DAN  
DIAMOND FOURPARTITE TERHADAP  
KETEPATAN PASSING PADA ATLET  
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TUNAS  
MUDA SIMBARINGIN KU 13-15  
TAHUN KABUPATEN LAMPUNG  
SELATAN**

Nama Mahasiswa : **Dwi Aritama**

No Pokok Mahasiswa : 1713051004

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

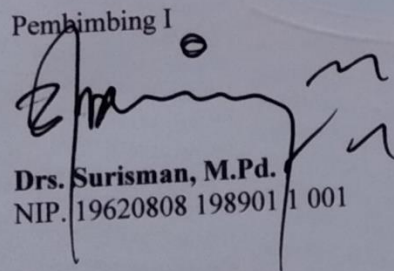
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

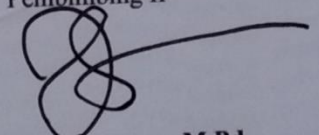
**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

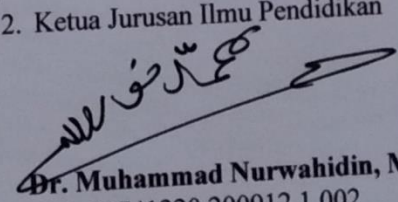
Pembimbing I

  
**Drs. Surisman, M.Pd.**  
NIP. 19620808 198901 1 001

Pembimbing II

  
**Joan Siswoyo, M.Pd.**  
NIP. 19880129 201903 1 009

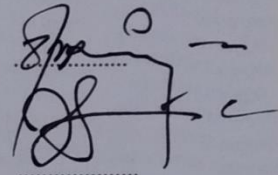
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP. 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

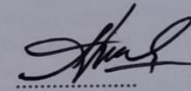
1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.



Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.

Penguji Utama : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Sunyono, M. Si.  
NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 September 2023

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dwi Aritama  
NPM : 1713051004  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Model Latihan *Diamond Tripartite* dan *Diamond Fourpartite* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Simbaringin KU 13-15 Tahun Kabupaten Lampung Selatan**" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 08 September 2023  
Yang membuat pernyataan



Dwi Aritama  
NPM. 1713051004

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dwi Aritama lahir di Simbaringin, pada tanggal 31 Agustus 1997. Penulis merupakan anakke-dua dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Taryono dan Ibu Suparmi.

Penulis menempuh pendidikan formal di awali pada tahun 2004 di SD Negeri Sidosari, kemudian melanjutkan studi di SMP Negeri 3 Natar pada tahun 2011, dan setelah itu melanjutkan studi di SMA Yadika Bandar Lampung pada tahun 2014. Tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN.

Tahun 2020, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Negara Ratu, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, dan melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Swadhipa 1 Natar, Kabupaten Lampung Selatan.



## **MOTTO**

*“Tidak mustahil bagi orang biasa untuk memutuskan menjadi luar biasa”*

*(Dwi Aritama)*

*“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*

*(Al Baqarah : 286)*

## **PERSEMBAHAN**

AssalamualaikumWr. Wb.

Dengan segala kerendahan hati aku persembahkan karya kecil yang telah berhasil ku selesaikan pada :

Mama dan Papa kutercinta, terimakasih karna selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, dan selalu memanjatkan doa-doa indah nya demi kesuksesan saya, yang selalu memberikan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya, serta selalu merawat, menjaga, membimbing anak mu ini, kalian adalah semangat hidupku.

Semua yang telah kuraih dan yang telah berhasil kuselesaikan, maupun kelancaran yang telah ku dapatkan takakan bisa kurasakan semuanya tanpa doa dari kalian kepada Allah SWT.

Terimakasih yang luar biasa ku ucapkan atas doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan selama ini.

*Serta*  
*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Pujis yukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampumenyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **”Pengaruh Model Latihan *Diamond Tripartite* dan *Diamond Fourpartite* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Simbaringin KU 13-15 Tahun Kabupaten Lampung Selatan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

Dengan kerendahan hati yang tulus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Surisman, M.Pd. Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. Dosen Penguji Utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik, dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Tulus Selaku Ketua Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Simbaringin yang telah memberi izin peneliti untuk melaksanakan penelitian.

10. Bapak Budi Surosodan Edi Purwanto Selaku Pelatih Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Simbaringin yang telah membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian.
  11. Orang tua ku Bapak Taryono dan Ibu Suparmi yang selalu mendoakan sampai detik ini untuk menyelesaikan skripsi
  12. Saudara- saudaraku yang telah memberikan doa dan semangat.
  13. Nurma Fitriana yang tiada hentinya selalu *support* dan membantu dikala pengerjaan skripsi.
  14. Beni, Ferdi, Fauzan, Irwan, Aji, Taufiq, Fahmi, Yobe, yang selalu menjadi team pengingat dan membantu dikala pengerjaan skripsi.
  15. Penjaskes 17 terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
  16. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.
- Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.  
Aamiin.

Bandar Lampung, 08 September 2023  
Penulis,

Dwi Aritama  
NPM. 1713051004

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
 <b>II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
1.1 Hakikat Pendidikan Olahraga.....	8
2.2 Olahraga Menuju Prestasi ..9	
2.3 Hakikat Latihan .....	13
2.4 Prinsip-prinsip Latihan .....	13
2.5 Model Passing Diamond Tripartite .....	14
2.6 Model Passing Diamond Fourpartite.....	15
2.7 Ketepatan Passing .....	16
2.8 Sepak Bola.....	27
2.9 Karakteristik Pemain .....	28
2.10 Penelitian Relevan.....	29
2.11 Kerangka Berfikir.....	30
2.12 Program Latihan Sekolah Sepak Bola Tunas Muda.....	33
2.13 Hipotesis.....	34
 <b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	35
3.2 Jenis Penelitian.....	35
3.3 Desain Penelitian .....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.5 Definisi Variabel Penelitian .....	37
3.6 Populasi dan Sampel .....	37
3.7 Instrumen dan Pengumpulan Data.....	39
3.8 Teknik Analisis Data.....	42

#### **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	47
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	47
4.1.2 Analisis Data .....	50
4.1.3 Uji Normalitas.....	51
4.1.4 Uji Hipotesis .....	52
4.2 Pembahasan.....	55
4.1.1 Pengaruh Latihan Diamond Tripartite Terhadap Ketepatan Passing .....	55
4.1.2 Pengaruh Latihan Diamond Fourpartite Terhadap Ketepatan Passing .....	56
4.1.3 Perbedaan Latihan Diamond Tripartite dan Latihan Diamond Fourpartite Terhadap Ketepatan Passing .....	56

#### **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Saran .....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	60
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	62
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Ketepatan <i>Passing</i> .....	48
2. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> .....	48
3. Uji Normalitas Tes Ketepatan <i>Passing</i> .....	51
4. Uji Normalitas Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> .....	51
5. Uji Homogenitas .....	52
6. Uji T Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Pada Anak SSB Tunas Muda Simbaringin usia 13-15 Tahun Kelompok Latihan <i>Diamond Tripartite</i> . .....	53
7. Uji T Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Pada Anak SSB Tunas Muda Simbaringin usia 13-15 Tahun Kelompok Latihan <i>Diamond Fourpartite</i> .....	53
8. Uji T Perbedaan data <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Pasing</i> Latihan <i>Diamond Tripartite</i> dan <i>Diamond Fourpartite</i> terhadap Ketepatan <i>Passing</i> . .....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Piramida Pembinaan Olahraga.....	10
2. Model latihan <i>passing diamond tripartite</i> .....	15
3. Model latihan <i>passing diamond fourpartite</i> .....	16
4. Langkah-langkah melakukan <i>passing inside-of-the-foot</i> .....	23
5. Perkenaan <i>passing inside-of-the-foot</i> .....	24
6. Langkah-langkah <i>passing outside-of-the-side</i> .....	24
7. Perkenaan <i>passing outside-of-the-foot</i> .....	25
8. Langkah-langkah <i>passing intisep</i> .....	26
9. Perkenaan <i>passing intisep</i> .....	27
10 Desain Penelitian .....	37
11 Mengoper Bola Rendah/Pendek.....	40
12 Diagram Batang Hasil Pengukuran.....	49
13 Diagram Batang Hasil Pengukuran.....	50
14 Diagram Batang Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Diamond Tripartite</i> .....	55
15 Diagram Batang Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Diamond Fourpartite</i> .....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	63
2. Surat Balasan Penelitian .....	64
3. Kerangka Kegiatan.....	65
4. Tabel Data Tes Awal ketepatan <i>Passing (Pretest)</i> .....	94
5. Tabel Pembagian kelompok melalui <i>ordinal pairing</i> .....	95
6. Tabel Data Tes Akhir <i>Diamond Tripartite (Posttest)</i> .....	96
7. Tabel Data Tes Akhir <i>Diamond Fourpartite (Posttest)</i> .....	96
8. Uji normalitas tes awal latihan <i>Diamond Tripartite</i> .....	98
9. Uji normalitas tes akhir latihan <i>Diamond Tripartite</i> .....	98
10. Uji normalitas tes awal latihan <i>Diamond Fourpartite</i> .....	99
11. Uji normalitas tes akhir latihan <i>Diamond Fourpartite</i> .....	99
12. Uji Homogenitas .....	100
13. Uji T Pengaruh Latihan <i>Diamond Tripartite</i> Terhadap Ketepatan <i>passing</i> Anak SSB Tunas Muda Simbaringin Usia 13-15 Tahun.....	100
14. Uji T Pengaruh Latihan <i>Diamond Fourpartite</i> Terhadap Ketepatan <i>passing</i> Anak SSB Tunas Muda Simbaringin Usia 13-15 tahun .....	101
15. Uji T Perbedaan Latihan <i>Diamond Tripartite</i> Dan <i>Diamond</i> <i>Fourpartite</i> Terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Anak SSB Tunas Muda Simbaringin Usia 13-15 Tahun.....	102
16. Tabel Uji T .....	105
17. Dokumentasi Penelitian .....	106

# I. PENDAHULUAN

## 1.1.Latar Belakang

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

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

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

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

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

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

*Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan. Untuk mendapatkan ketepatan *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus, latihan yang dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan sebuah gerakan otomatis yaitu gerakan yang terjadi tanpa harus diperintah terlebih dahulu. Latihan ketepatan *passing* yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu latihan dilaksanakan.

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

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Lampung Selatan, Lampung yaitu Sekolah Sepak Bola Tunas Muda. Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan Itu Berdiri Pada 20 September 2020, Dengan Pendiri Bapak Supriyadi (Alm). Untuk Manager Bapak Beni Irawan Dan Wakil Manager Bapak Gunanto.

Dan Pelatih Bapak Budi Suroso Dan Bapak Edi Purwanto Serta Asisten Pelatih Dwi Aritama Dan Reza Pratama. Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Simbaringin Dalam Kondisi Sehat Semua Tidak Ada Yang Berkebutuhan Khusus. Prestasi Yang Diraih yaitu Mengikuti Turnamen Tingkat Kecamatan Natar Pada Tahun 2021.

Sekolah Sepak Bola Tunas Muda dilihat dari program latihannya sudah cukup baik. Tetapi juga masih ada kekurangan dalam urusan ketepatan passing. Sehingga pada saat bermain passing dapat dengan mudah dipotong oleh lawan. Banyak dari pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Muda yang memiliki ketepatan *passing* dalam permainan yang masih kurang baik, maka dari itu latihan ketepatan *passing* sangat dibutuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan untuk tim pada umumnya.

*Passing* yang akurat sangat penting untuk menembus pertahanan lawan serta untuk menciptakan sebuah gol bagi tim dalam pertandingan sepakbola. Sekolah Sepak Bola Tunas Muda selama ini masih menggunakan latihan passing secara konvensional yang artinya metode latihan passingnya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi atau latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses latihan. Dalam perkembangannya latihan dibagi menjadi :

a.) latihan konvensional atau latihan yang menggunakan metode tradisional, b.) latihan modern atau latihan dengan menggunakan alat bantu yang mempermudah latihan untuk meningkatkan performa pemain, c.) latihan inovatif atau latihan yang menggunakan dari pengembangan latihan lama.

Untuk mendapatkan passing yang baik seorang pemain harus berlatih secara terus menerus dan berkelanjutan. Latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu yang dilaksanakan. Dalam proses peningkatan kemampuan ketepatan passing seorang pemain membutuhkan adanya latihan passing yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan.

Seperti latihan *passing diamond tripartite*, latihan passing berbentuk segitiga yang memiliki tiga sudut. Latihan *passing diamond fourpartite*,

latihan passing berbentuk segiempat atau wajik dengan empat sudut. Dengan adanya latihan tersebut diharapkan pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan ketepatan *passing* yang dimiliki secara baik dan benar.

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

Dengan melihat latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Model Latihan *Diamond Tripartite* Dan *Diamond Fourpartite* Terhadap Ketepatan *Passing* Bagi Anak SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan”. Dengan alasan karena akurasi atau ketepatan *passing* merupakan salah satu hal penting dalam menciptakan sebuah gol dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Model latihan yang di gunakan masih menggunakan model latihan konvensional.
2. Ketepatan *passing* pemain SSB Tunas Muda yang kurang baik.
3. *Passing* dari pemain SSB Tunas Muda yang mudah di rebut lawan.
4. Pemain SSB Tunas Muda masih kurang baik dalam hal *finishing* saat *passing* ke teman.

### 1.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian terdapat suatu pembahasan yang perlu untuk di teliti, di analisa dan di usahakan pemecahnya. Setelah memperhatikan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh model latihan *diamond tripartite* terhadap ketepatan *passing*?
2. Apakah ada pengaruh model latihan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing*?
3. Mana yang lebih baik antara model latihan *diamond tripartite* dan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing*?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya model latihan *diamond tripartite* terhadap ketepatan *passing*.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya model latihan *diamondfourpartite* terhadap *passing*.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara model latihan *diamond tripartite* dan pengaruh model latihan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing*.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian:

1. Bagi anak-anak SSB Tunas Muda dapat meningkatkan ketepatan *passing* saat bermain sepak bola.

2. Bagi peneliti dapat dijadikan sebagai media dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah.
3. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah diberikan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada pemain SSB Tunas Muda
4. Digunakan sebagai informasi dan pengembangan latihan ketepatan *passing* dalam sepakbola.
5. Memberikan sumbangan positif bagi pelatihan sepakbola yang benar dalam pengembangan model latihan *passing* yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepakbola.



## **II. KAJIAN PUSTAKA**

### **2.1. Hakikat Pendidikan Olahraga**

Pendidikan olahraga dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan. Adapun ruang lingkup olahraga pendidikan sesuai dengan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) tahun 2006 sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan.
2. Aktifitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponenkebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh.
3. Aktifitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpaalat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan lainnya.
4. Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik.
5. Aktifitas air meliputi: permainan air, keterampilan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, renang, sertalainnya.Pendidikan luar kelas meliputi: piknik, pengenalan lingkungan.
6. Kesehatan meliputi: penanaman budaya sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat dan lainnya.

Cholik Mutohir, (2005:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Achmad Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak-gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

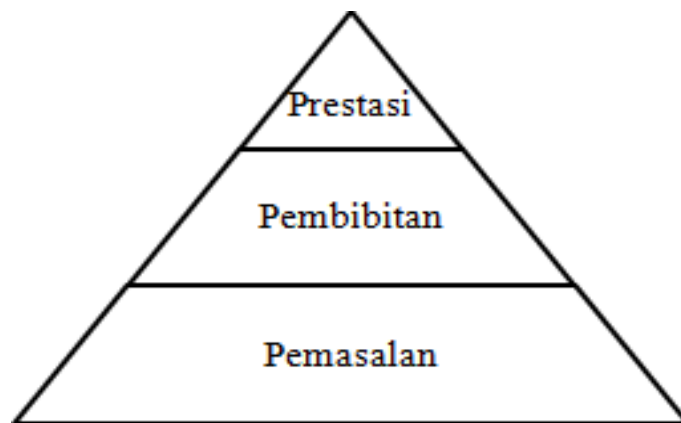
## **2.2 Olahraga Menuju Prestasi**

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui

kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam mengembangkan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh. Kristiyanto (2012:12)

Pembinaan dan pengembangan tidak lepas dan tetap mengacu pada konsep piramida pembinaan olahraga nasional, bertahap, berjenjang dan berkesinambungan, dimana jangkauan pembinaan yang terbesar populasi sasarannya adalah kegiatan Pemasalan, kemudian meningkat pada jenjang pembibitan dan peningkatan prestasi. Jika digambarkan pola pembinaan berdasarkan piramida adalah sebagai berikut.

Gambar 1. Piramida Pembinaan Olahraga



Sumber: (Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepeleatihan 2002:27)

Dapat dijelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan prestasi perlu adanya perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan sehingga dapat mencapai puncak prestasi.

#### 2.2.1 Pemasalan

Agar memperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara

menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk ikut melakukan aktivitas olahraga. Menurut (Irianto, 2002) upaya pemasalan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain :

1. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai dikelompok-kelompok bermain (*Play Group*), taman kanak-kanak dan sekolah dasar.
2. Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga disekolah.
3. Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah atau antarkelas.
4. Memberikan motivasi pada siswa baik internal maupun eksternal melalui berbagai program.
5. Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet berprestasi.
6. Merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media masa, TV, Video, electronic game dan lainnya.
7. Melakukan kerjasama antar sekolah dan masyarakat khususnya orangtua.

### 2.2.2 Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut :

1. Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet yang berpotensi sangat penting,
2. menghindari pemborosan pada proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir,
3. perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

### 2.2.3 Prestasi

Widowati, Atri (2015) Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan.

(Irianto, 2002) Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar. Adapun tahap latihan meliputi :

#### 1. Tahap Perkembangan Multilateral

Tahap perkembangan multilateral (perkembangan menyeluruh) disebut juga tahap multiskill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar dll). Apabila tahapan ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif.

#### 2. Tahap Spesialisasi

Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, energi dominan, *Klasifikasi Skill*, baik Siklik maupun Asiklik atau *Open skill* maupun *close Skill* atau kombinasi.

Keterampilan siklik adalah gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti jalan, lari, renang. Keterampilan asiklik adalah gerak tunggal yang dilakukan bertahap, seperti memukul, melempar, melompat dll. *Close skill* adalah kondisi lingkungan stabil, misalnya menembak, melempar, lari, memanah dll, sedangkan *open skill* kondisi lingkungan berubah-ubah misalnya pada cabang olahraga permainan.

### 3. Tahap Puncak Prestasi

Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia Emas (*Golden Age*)

## 2.3 Hakikat Latihan

Latihan merupakan merupakan proses mempersiapkan atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkatkan dan berulang-ulang waktunya (Djoko Pekik Irianto 2002;11). Menurut (Sukadiyono 2010:5) latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan cabang olahraga. Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa latihan dapat di simpulkan latihan adalah proses aktivitas yang telah tersistematis untuk meningkatkan kemampuan atlet yang di lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.

## 2.4 Prinsip-prinsip Latihan

dalam kegiatan olahraga harus selalu diperhatikan untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Setiap pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan, supaya tidak ada kesenjangan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibinanya. Kekurangan dalam penggunaan prinsip latihan, mengakibatkan tidak tercapainya prestasi yang optimal.

Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga yang harus diperhatikan oleh setiap orang yang terlibat dalam pelatihan. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:102-122), bahwa latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, yaitu:

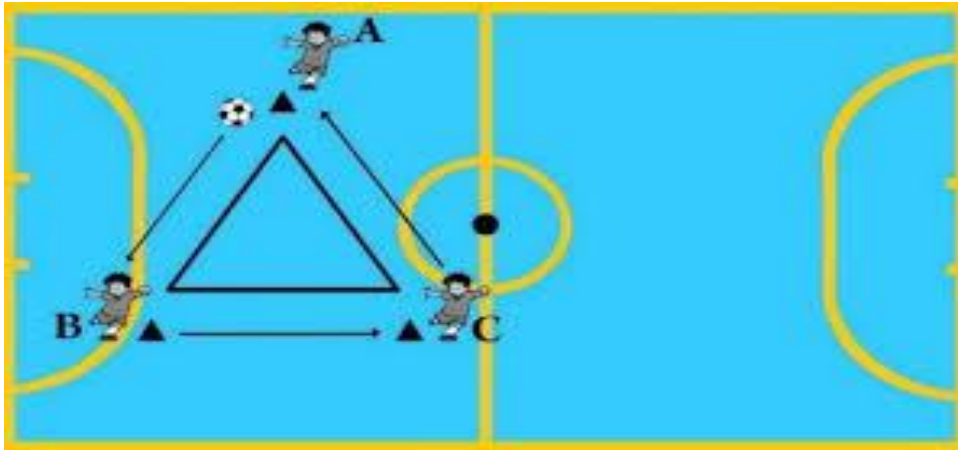
1. prinsip beban lebih (*over load*)
2. perkembangan menyeluruh
3. spesialisasi
4. prinsip individualisme
5. intensitas latihan
6. kualitas latihan
7. variasi dalam latihan
8. lama latihan

### **2.5 Model *Passing Diamond Tripartite***

Model latihan *passing diamond tripartite* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segitiga yang memiliki tiga sudut 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 tripartite* 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*. Pelatih PS Hisbul Waton Kabupaten Pekalongan Sudarmanto (Wawancara: 27 September 2017)

Gambar. 2 Model latihan *passing diamond tripartite*



Sumber :<http://www.worldclasscoaching.com/wpcontent/uploads/2014/10/101314-31.gif>

## 2.6 Model *Passing Diamond Fourpartite*

Model latihan *passing diamond tripartite* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik yang memiliki empat sudut 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*.

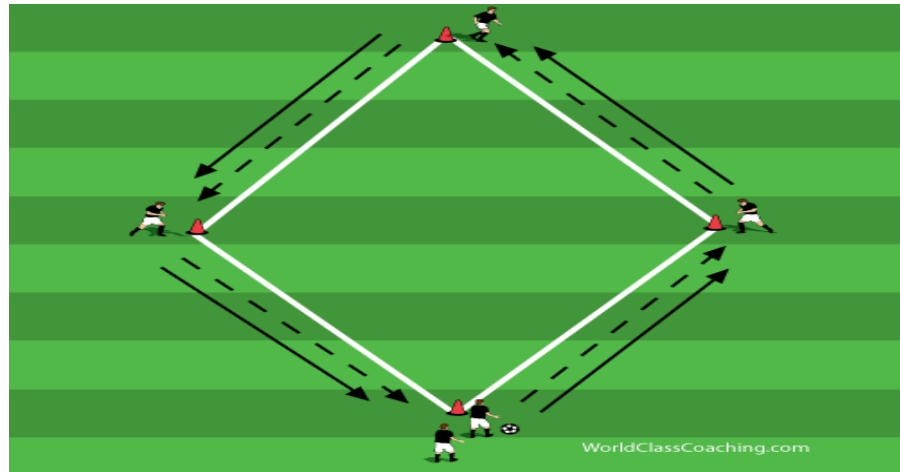
Model latihan *passing diamond fourpartite* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, kontrol, dan *moving*.

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*.  
Pelatih PS Hisbul Waton Kabupaten Pekalongan Sudarmanto  
(Wawancara: 27 September 2017)

Gambar. 3 Model latihan *passing diamond fourpartite*



Sumber : <http://www.worldclasscoaching.com/wpcontent/uploads/2014/07/DiamondPassing.gif>

## 2.7 Ketepatan *Passing*

Ketepatan atau akurasi *passing* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang di tuju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang di kenai (Khoiril Anam, 2013: 79). Menurut (Danny Mielke, 2007: 19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik di lakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa di gunakan untuk melakukan *passing*. Dari pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa akurasi *passing* adalah kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki terhadap sasaran dengan jarak yang akan di tuju.

## 1. Passing Dalam Sepakbola

*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* merupakan keterampilan paling penting untuk dikuasai. *Passing* menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan (Gifford, C, 2007:17). *Passing* yang baik di mulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu di latih berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang di jaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan di bandingkan dengan *passing* yang di lakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* paling baik di lakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa di gunakan (Mielke, D, 2007:14).

*Passing* di bagi menjadi dua, yaitu *passing* di atas permukaan lapangan (*passing* bola bawah) dan *passing* tinggi (*passing* bola atas). Menurut (Luxbacher J. A, 2011:11) terdapat tiga teknik *passing* bawah: *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping kaki dalam) Kaki bagian ini sering di gunakan oleh pemain untuk melakukan *passing* karena memiliki permukaan yang lebih luas sehingga mudah untuk mengarahkan bola, *outside-of-the-foot* (dengan bagian samping kaki luar) *passing* menggunakan kaki bagian luar kerap di lakukan oleh pemain pada saatsaat tertentu untuk melabuhi lawan pada saat akan melakukan *passing* kepada teman, dan *instep* (dengan bagian punggung kaki) *passing* menggunakan bagian punggung kaki biasanya di gunakan ketika jarak tujuan *passing* terlalu jauh.

Teknik yang di pilih tergantung pada situasi yang terjadi di lapangan. *Passing* menggunakan dua teknik dasar *passing* yaitu *shot chip* dan *long cip* untuk mengoper (*passing*) bola melalui udara. Pilihan teknik tergantung pada jarak yang harus di tempuh bola.

Penelitian ini menggunakan *passing* dengan bagian samping dalam kaki (*inside-of-the-foot*) dan menggunakan *passing* di atas permukaan lapangan (*passing* bola bawah).

Menurut (Danny Mielke 2007:20) bahwa kebanyakan *passing* di lakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik.

Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. (Luxbacher.J. A, 2011:11) berpendapat bola yang sedang mengelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk di *passing* dan di terima dari pada bola yang sedang melayang di udara. Dengan demikian, sebisa mungkin *passing* yang di lakukan di atas permukaan lapangan dengan tujuan mempermudah bola untuk di *passing* dan di terima antara teman satu tim.

*Passing* yang akurat antara teman satu tim akan mempersulit lawan untuk memotong bola. Itu juga berarti menghemat waktu karena pemain yang menerima bola dapat langsung membawa kedepan. Arah merupakan kunci awal untuk ketepatan operan. Cobalah untuk menempatkan bola tersebut dapat di ambil dengan mudah oleh teman satu tim. Kecepatan juga sangat penting. Jika terlalu pelan, maka lawan dapat memotongnya.

Pastikan *passing* cukup bertenaga. Jangan sampai *passing* bola terlalu keras. Jika terlalu keras, bola akan sulit di kendalikan dan

mungkin bola akan bergulir terlalu jauh. Passing merupakan elemen yang paling dominan yang di pakain untuk membangun serangan. Untuk menjamin sebuah serangan yang kuat dan tak terpatahkan, *passing* yang di lakukan harus dengan lugas, tegas dan akurat, pemain juga harus bergerak secara dinamis mencari ruang dan melepaskan diri dari bayangan lawan, agar bisa terus melakukan *passing* dari satu pemain ke pemain yang lainnya. (Hery. G, 2003:19).

## 2. Model Latihan *Passing*

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

Suatu model di tuntut untuk mandiri sehingga dapat membatasi beberapa variabel kepentingan yang sekunder, dan juga reliabel, artinya sedikit memiliki kesamaan dan konsissten dengan yang ada sebelumnya untuk mencapai kedua tuntutan ini, sebuah model harus berkaitan dengan yang berbau latihan yang identik dengan sifat-sifat pertandingan (Rusli Lutan, Sudradjat Prawirasaputr dan Ucup Yusup, 2000 :27)

(Santoso Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik 2012:16). berpendapat bahwa latihan ialah upaya sadar yang di lakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/penampilan cabang olahraga itu baik ada aspek kemampuan dasar (kemampuan

fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilan (kemampuan teknik). Dapat di simpulkan bahwa model latihan merupakan sebuah tiruan, simulasi dari kenyataan yang di lakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tugas/penampila cabang olahraga yang bersangkutan.

Berdasarkan perkembangannya latihan di bagi sebagai berikut:

#### 1. Latihan Konvensional

Latihan konvensional merupakan suatu istilah dalam latihan yang lazim di terapkan dalam sehari-hari. Desain bersifat linier dan di rancang dari sub-sub konsep terpisah menuju konsep-konsep yang kompleks. Latihan linier berarti bahwa suatu langkah mengikuti langkah pertama di kerjakan. Latihan konvensional masih di dasarkan atas asumsi bahwa pengetahuan dapat di pindahkan secara utuh dari pikiran pelatih ke pikiran atlet (Ari Karyanto, skripsi:2011)

#### 2. Latihan Modern

Latihan modern merupakan latihan yang mengikuti perkembangan zaman, di mana era sekarang ini adalah era ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Latihan modern merupakan perkembangan dari latihan konvensional, latihan modern lebih menitik beratkan pada manfaat sarana dan prasarana di tunjang dengan IPTEK yang berkembang.

Diera perkembangan IPTEK yang pesat saat ini sangat membantu pelatih dan pemain dalam mengembangkan latihan untuk meningkatkan prestasi. Berkat perkembangan IPTEK banyak sekali perkembangan alat-alat, sarana dan prasarana untuk menunjang kemajuan olahraga khususnya sepakbola. Sebagai contoh: garis gawang, jersey technology, m-stasion dan masih banyak lainnya.

### 3. Latihan Inovatif

Latihan inovatif adalah suatu latihan yang di rancang sedemikian rupasehingga berbeda dengan latihan pada umumnya yang di lakukan oleh pelatih (konvensional).latihan inovatif lebih mengarah pada latihan yang berpusat pada atlet. Proses latihan di rancang, di susun dan di kondisikan untuk atletagar lebih semangat serta tidak mudah bosan dalam latihan. Latihan inovatif merupakan suatu pemaknaan terhadap proses latihan yang bersifat komprehensif yang berkaitan dengan bagian teori latihan modern yang berlandaskan pada inovasi latihan (Ari Karyanto, skripsi:2011).

Latihan inovatif sebagai inovasi latihan dapat mencakup modifikasi latihan, baik dari segi sarana dan prasarana maupun model latihan yang di terapkan. 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 tripartite* dan latihan *passing diamond fourpartite* merupakan salah satu contoh bentuk dari latihan inovatif. Model latihan latihan *passingdiamond tripartite* dan *passing diamond fourpartite* merupakan modifikasi dari model latihan konvensional yaitu model latihan *passing* saling berhadapan satu sama lain.

### 4. Tujuan dan Sasaran

Tim sepakbola terdiri dari sepuluh pemain dan satu kiper.Keterampilanuntuk mengoper bola merupakan jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagianbagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting

dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Pemain harus mampu mengoper bola dengan baik kepada rekan satu tim.

Keterampilan mengoper dengan baik akan mengakibatkan peluang mencetak gol yang baik. Untuk menciptakan peluang dan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper bola yang baik. Walaupun keahlian individu seseorang pemain berbeda-beda, karena dalam hal keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi (Luxbacher, J, A 2011:8)

#### 5. Prinsip dan Teknik *Passing* Sepakbola

*Passing* bola bawah dalam sepakbola mempunyai tingkat akurasi yang baik di bandingkan dengan *passing* bola atas. Hal tersebut di perjelas dengan pendapat (Luxbacher, J, A 2011:11) bahwa bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk di oper (*passing*) dan di terima dari pada bola yang sedang melayang di udara. Dengan demikian, sebaiknya anda sebisa mungkin mengoper (*passing*) di atas permukaan lapangan.

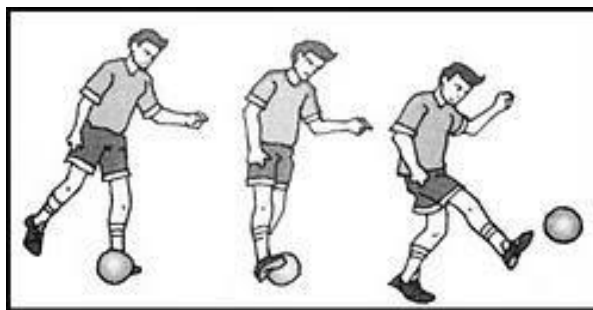
Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* pemain di tuntut untuk berlatih *passing* dengan baik dan benar serta terus-menerus.

Terdapat tiga teknik *passing* bola bawah yaitu: *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping kaki dalam), *outside-of-the-foot* (dengan bagian samping luar kaki), dan *instep* (dengan bagian punggung kaki). Berikut ini akan di jelaskan langkah-langkah melakukan *passing* bawah sepakbola dengan menggunakan kaki bagian:

a. *Passing inside-of-the-foot*

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

Gambar. 4 Langkah-langkah melakukan *passing inside-of-the-foot*



Sumber: <https://www.google.co.id/search?rlz>

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

1. Persiapan: berdiri menghadap target (bola), letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, kemudian arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekuk sedikit lutu kaki, selanjutnya ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang, tempatkan kaki dengan posisi menyamping, tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.
2. Pelaksanaan: tubuh di atas bola, kemudian ayunkan kaki yang akan menendang kedepan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bagian tengahbola dengan bagian samping dalam kaki.



3. Gerakan lanjutan: pindahkan berat badan kedepan, kemudian lanjutkan gerakan searah dengan bola.

Gambar. 5 Perkenaan *passing inside-of-the-foot*

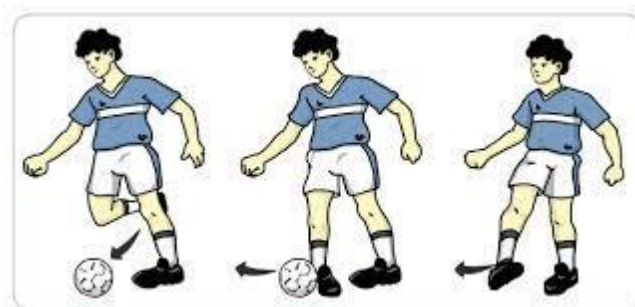


Sumber: <https://www.google.co.id/search?q>

b. Passing outside-of-the-foot

Passing dengan bagian samping luar kaki (*outside-of-the-foot*) paling baik di gunakan pada saat anda melakukan passing sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggidan pada saat anda mungkin ingin melakukan passing bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri (Luxbacer, J. A 2011:13).

Gambar. 6 Langkah-langkah passing *outside-of-the-side*



Sumber: <https://www.google.co.id/search?rlz>

Langkah-langkah melakukan *passing* dengan bagian samping luar kaki:

1. Pesiapan: letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola, tekuk lutut kaki yang akan menendang, ayunkan kaki ke belakang, luruskan kaki ke bawah dan berputar ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak
2. Pelaksanaan: tundukan kepala dan tubuh di atas bola, sentakan kayang akan menendang kedepan, usahakan kaki tetap lurus, tendang boladengan bagian samping luar, tendang dengan pertengahan bola ke bawah.
3. Gerak lanjutan: pindahkan berat badan kedepan, gunakan gerak menedang terbalik.

Gambar. 7 Perkenaan *passing outside-of-the-foot*

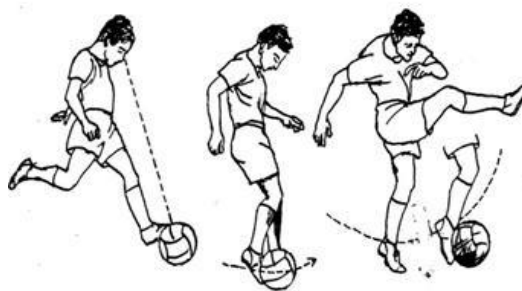


Sumber: <https://www.google.co.id/search?rlz>

c. *Passing intisep*

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

Gambar. 8 Langkah-langkah *passing intisep*



Sumber: [https://www.google.co.id/search?rlz=1C1CHNY\\_enID776ID776&biw](https://www.google.co.id/search?rlz=1C1CHNY_enID776ID776&biw)

Langkah-langkah melakukan *passing* menggunakan punggung kaki:

1. Persiapan: dekti bola dari belakang dengan sudut yang tipis, kemudian letakan kki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target yaitu bola, kemudia tekuk kaki ke target, usahakan bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menedang kebelakang, kemudian gunakan bagian punggung kaki di luruskan dan di kuatkan, lutut kaki berada di atas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, usahakan kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.
2. Pelaksanaan: pindahkan berat badan kedepan, kemudian kaki yangakan menedang di sentakan dengan kuat, usahakan kaki tetap

lurus, kemudian tendang bagian tengah bola dengan bagian punggung kaki.

3. Gerakan lanjutan: lanjutan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, kemudian gerakan akhir kakisejajar dengan dada.

Gambar. 9 Perkenaan *passing intisep*



Sumber: [https://www.google.co.id/search?rlz=1C1CHNY\\_enID776ID776&biw](https://www.google.co.id/search?rlz=1C1CHNY_enID776ID776&biw)

## 2.8 Sepak bola

Sepakbola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba untuk menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper di perbolehkan mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah pinalti yaitu daerah berukuran lebar 40 meter dan 16 meter pada garis akhir. Pemain lainnya tidak di perbolehkan menggunakan tangan atau lengan pemain untuk mengontrol bola, tetapi pemain dapat mnggunakan kaki, tungkai, atau kepala. Gol di ciptakan dengan menenendang, menanduk ataumenggunakan bagian tubuh lainnya kecuali tangan bole untuk

mengarahkan bola ke dalam gawang dan melewati garis dari tiang gawang lawan. Dan tim yang paling banyak menciptakan gol ialah tim yang memenangkan permainan (Luxbacher.J.A,2011:2).

Menurut (Hidayat.W, 2017:5) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang di mainkan di luar ruangan. Olahraga ini di mainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang di sebut tim. Setiap tim memiliki gawang Pada bagian tengah masing-masing ujung lapangan. Bentuk gawang ini adalah empat persegi panjang yang memiliki ukuran 7,32 meter serta berketinggian 2,44 meter Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang masing-masing lawan.Untuk bermain sepakbola, di lakukan di atas lapangan ukuran 100-120 meter. Sementara untuk lebar lapangan memiliki 65-75 meter.

## **2.9 Karakteristik Pemain**

Pemain sepakbola di mulai dari umur 15-20 tahun. Untuk kepentingan latihanpemain usia muda di bagi menjadi tiga kelompok,

1. Usia 15 tahun dan 16 tahun,
2. Usia 17 tahun dan usia 18 tahun,
3. Usia 19 tahun dan usia 20 tahun. (Scheunaman, T, 2012: 60)

Pemain pada usia final youth memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lengkap. Semua bagian latihan dapat di kombinasikan dan diorganisasikan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari pemain.Kekuatan otot membantu mereka untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi dan kecepatan ini membantu pemain utnuk bereaksi lebih cepat pada situasi taktis.

Tingkat ini sangat penting untuk menggabungkan semua bagian dari pelatihan sepakbola dengan tujuan untuk menyempurnakan pemahaman pemain. Dengan penanganan yang tepat dan berjenjang di harapkan pemain usia muda dapat berkembang dan kelak dapat di jadikan sebagai regenerasi untuk kerangkattim Nasioal sepakbola Indonesia, sehingga tim Nasional Indonesia tidak harus menaturalisasi pemain asing atau pemain keturunan indonesia.

## 2.10 Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat di perlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah di temukan sehingga dapat di gunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasilpenelitian yang relevan dengan penelitian di bawah ini:

1. ( Novrizal Priawan 2018 ), dengan judul “Pengaruh model latihan *passing diamond* dan model latihan *passing triangele* terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi (psst) tahun 2018” efektifnya latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangele* game initerlihat dari nilai 48 perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberianperlakuan latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangele*, yaitu hitung sebesar 4,638 berarti hitung pada kelompok penelitian yang di beri perlakuan latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangele* lebih besar tabel, maka latihan *passing diamond* dan latihan *passing triangele* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain yang mengikuti latihan persatuan sepakbola seluruh tridadi (psst) tahun 2018.
2. (Dimas Krisnanda 2020) dengan judul “Pengaruh latihan *wall pass* dan latihan *push and run* terhadap akurasi passing sepakbola pada atlet SSB Sinar Muda Pringsewu KU 13-15 tahun 2020” Tujuan penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan *wall pass* dan latihan *push and run* terhadap kemampuan *passing* mendatar atlet SSB

sinar muda pringsewu ku 13-15 tahun, hasil dari penelitian initerdapat pengaruh signifikan 5% dari latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap kemampuan *passing* mendatar atlet SSB sinar muda pringsewu ku 13-15 tahun.

3. (Rohman Nur Ichsan 2013), dengan judul “Pengaruh latihan *small sided game* terhadap akurasi passing mendatar siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola smp n 1 nglipar Gunung kidul” efektifnya latihan *small sided game* ini terlihat dari nilai 48 perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *small sided game*, yaitu hitung sebesar 4,638 berarti hitung pada kelompok penelitian yang di beri perlakuan *small sided game* lebih besar t tabel, maka *small sidedgame* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passingsiswa yang mengikuti ekstra kurikuler smp n 1 nglipar Gunung kidul.

### 2.11 Kerangka Berfikir

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar latihan berhasil secara maksimal materi harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks atau dari yang mudah ke yang sulit. Anak-anak lebih suka menggunakan variabel latihan karena anak atau pemain akan merasa bosan jika melakukan model latihan yang sama secara terus menerus, model latihan *passing diamond tripartite* dan model latihan

*passing diamond fourpartite* merupakan salah satu variasi model latihan *passing*.

Keterampilan mengoper (*passing*) bola yang baik merupakan salah satu hal yang wajib di miliki setiap pemain agar pemain dengan mudah menciptakan sebuah gol. Tujuan latihan *passingdiamond tripartite* dan *passing diamond fourpartite* adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas akurasi *passing* pemain, agar setiap pemain dapat memberikan operan yang akurat kepada teman satu tim untuk menciptakan gol.

#### 1. Pengaruh model latihan *passing diamond tripartite*

Model latihan *passing diamond tripartite* merupakan bentuk latihan *passing* yang di lakukan dengan membentuk segitiga dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi anak latih. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10-15 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing* diagonal. Dalam bentuk model latihan *passing diamond tripartite* jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing*, karena melatih *passing* ke aras teman satu tim.

Pelatih PS Hisbul Waton Kabupaten Pekalongan Sudarmanto (Wawancara: 27 September 2017) memperjelas bahwa model latihan *passing diamond tripartite* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dan variasi gerakan dalam setiap latihannya. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka model latihan *passing diamond tripartite* dapat meningkatkan akurasi *passing*.

#### 2. Pengaruh model latihan *passing diamond fourpartite*

Model latihan *passing diamond fourpartite* hampir sama dengan model latihan *passing diamond tripartite*, pembeda dari model latihan *passing diamond fourpartite* mempunyai bentuk latihan



*passing* segiempat dan jarak antar lintasan sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki empat macam bentuk, yaitu: *passing* diagonal pendek dengan jarak 5 meter, *passing* diagonal panjang dengan jarak paasing 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak 15 meter.

Model latihan *passing diamond fourpartite* jelas ada pengaruh terhadap akurasi *passing*, karena latihan tersebut mengarah bada teman satu tim. Pelatih PS Hisbul Waton Kabupaten Pekalongan Sudarmanto (Wawancara: 27 September 2017) memperjelas bahwa model latihan *passing diamond fourpartite* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka model latihan *passing diamond fourpartite* dapat meningkatkan akurasi *passing*.

3. Perbandingan model latihan *passing diamond tripartite* dan model latihan *passing diamond fourpartite* terhadap akurasi pasing.

Model latihan *passing diamond tripartite* menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah sepakbola secara baik dan benar di sertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Di dalam model latihan *passing diamond tripartite* pemain akan sedikit merasan jenuh karena pemain hanya akan melakukan gerakan *passing*, kontrol. Sedangkan untuk model latihan *passing diamond forpartite* lebih menekankan pada teknik *passing* bawah sepakbola secara baik dan benar di sertai 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 di dorong untuk lebih berkonsentrasi dan menggunakan *ball felling* untuk memberikan *passing* kepada teman yang berada pada sudut lain.

Berdasarkan karakteristik model latihan *passing diamond tripartite* dan model latihan *passing diamond fourpartite*, kedua model latihan tersebut memiliki fungsi yang sama dalam melatih kemampuan akurasi *passing* kepada teman satu tim, tetapi, model latihan *passing diamond tripartite* memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan akurasi *passing* di bandingkan model latihan *passing diamond fourpartite*.

## **2.12 Program Latihan Sekolah Sepak Bola Tunas Muda Simbaringi**

### **1. Pemanasan (10 Menit)**

Sebelum Melakukan Program Latihan, Pemain Harus Terlebih Dahulu Melakukan Pemanasan. Pemanasan Ini Bertujuan Agar Pada Saat Latihan Tidak Mengalami Kram Otot.

### **2. Latihan Fisik (15 Menit)**

Latihan Fisik Ini Berguna Untuk Mengembangkan Kebugaran Pemain Tersebut, Seperti Kelincahan, Kekuatan, Keseimbangan.

### **3. Latihan Teknik (20 Menit)**

Latihan Teknik Ini Bertujuan Untuk Menunjang Teknik Yang Akan Diterapkan Oleh Pelatih. Latihan Teknik Ini Meliputi Seperti, Latihan *passing*, *Dribbling*, *Controlling*.

### **4. Latihan Taktik (15 Menit)**

Latihan Taktik Yang Dilakukan Selama 15 Menit Ini Bertujuan Agar Pada Saat Pertandingan Pemain Tidak Bingung Dalam Menerapkan Skema Yang Diinginkan Pelatih.

#### 5. Game (20 Menit)

Pada Saat Game Ini Pelatih Bisa Melihat Pemain Mana Saja Yang Cocok Ia Turunkan Untuk Menerapkan Skema Permainan Yang Diinginkan.

#### 6. Cooling Down (5 Menit)

Tahapan Ini Merupakan Tahapan Akhir Yang Bertujuan Untuk Meregangkan Kembali Otot Yang Telah Digunakan Sebelumnya.

### 2.13 Hipotesis

Manurut Sugiyono (2015) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan teori dari para ahli tentang Latihan *passing diamond tripartite* dan Latihan *passing diamond fourpartite* di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing diamond tripartite* terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *passing diamond tripartite* dan latihan *passing diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, menurut Arikunto (2010) Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan dan direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan suatu permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

#### **3.2 Jenis Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui atau akibat dari suatu perlakuan. Disamping itu peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Mengenai metode eksperimen ini, Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kemudian

eksperimen menurut Arikunto (2010) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen menurut Sugiyono (2015) adalah suatu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

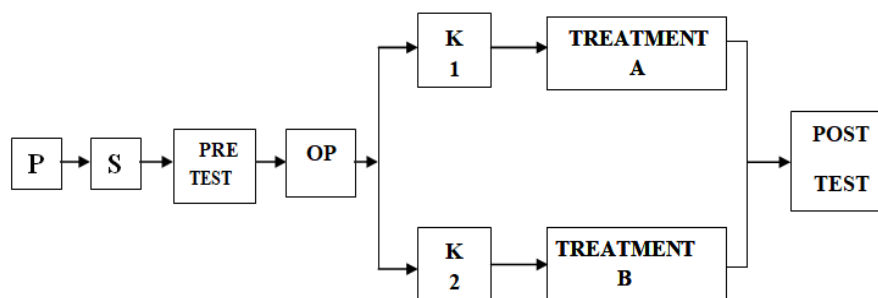
Menurut pendapat di atas peneliti menyimpulkan metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Oleh sebab itu, dalam metode eksperimen harus ada faktor yang diuji cobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan passing diamond tripartite dan latihan passing diamond foupartite untuk diketahui pengaruhnya terhadap ketepatan passing. Untuk mengetahui metode latihan passing diamond tripartite dan latihan passing diamond fourpartite pengaruhnya terhadap ketepatan passing. digunakan instrument penelitian berupa Tes, yakni Tes mengoper bola rendah.

### **3.3 Desain Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test, post-test, group design yaitu semua sampel diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal sampel. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan, setelah selesai diberi perlakuan, semua sampel diberikan tes kembali sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

Gambar. 10 Desain Penelitian



Sumber: Sugiyono (2015: 82)

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

Pre-test : Tes Awal

OP : *Ordinal Pairing*

K1 : Kelompok Latihan A

K2 : Kelompok Latihan B

Treatment A : Kelompok Eksperimen (*Latihan passing diamond tripartite*)

Treatment B : Kelompok Eksperimen (*Latihan passing diamond fourpartite*)

Post-test : Tes Akhir

### 3.4 Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010) variabel merupakan suatu objek dalam penelitian atau apa yang menjadi perhatian yang bervariasi dalam kegiatan yang dilakukan peneliti untuk proses penelitian.

Variabel pada penelitian ini adalah :

- a. Variabel bebas (X) adalah Latihan *passing diamond tripartite* dan Latihan *passing diamond fourpartite*
- b. Variabel terikat (Y) adalah Ketepatan *Passing* Dalam Sepak Bola

### 3.5 Dfinisi Variabel Penelitian

Variabel menurut (Suharsimi, 2010: 161) adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam hal ini variabel yang di jadikan sebagai objek penelitian adalah:

#### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab dalam satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian adalah:

- a) Mengetahui pengaruh model latihan *passing diamond tripartite*.
- b) Mengetahui pengaruh model latihan *passing diamond fourpartite*.

#### 2. Variabel terkait

Variabel terkait adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah ketepatan *passing* pada anak SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan.

### 3.6 Populasi, dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Populasi penelitian ini adalah anak SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan berjumlah 20 pemain.

#### 2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Menurut Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian anggota atau wakil populasi yang memberikan keterangan atau data yang di perlukan dalam suatu

penelitian. Sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah anak SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan berjumlah 20 orang pemain. Teknik yang di gunakan dalam penelitian adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan cara mengikut sertakan semua populasi di gunakan sebagai sampel. Besar sampel penelitian ini adalah keseluruhan anak SSB Tunas Muda Simbaringin Natar Lampung Selatan berjumlah 20 pemain. Dalam pengambilan sampel ada beberapa kriteria yang harus di perhatikan sebagai berikut:

1. Pemain berusia 13-15 tahun.
2. Tidak dalam keadaan sakit.
3. Kehadiran saat *treatment* minimal 75%.
4. Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun

### **3.7. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrument**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010), instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya, dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan passing rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856.

*Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

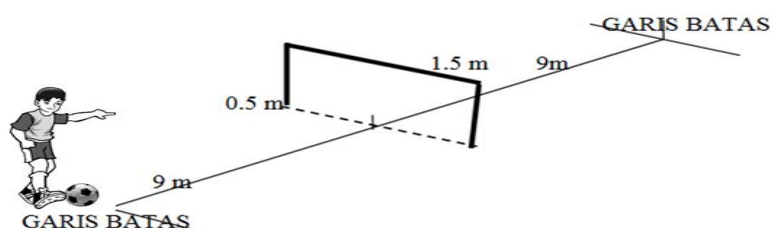
Tes ini ditujukan untuk mengukur ketepatan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada



penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m).

Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan. Instrumen mengoper bola rendah dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar. 11 Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek



Sumber: ( Irianto, 1995: 34)

a. Alat dan fasilitas

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9). Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- 1.) Lapangan sepakbola.
- 2.) Bola tendang ukuran 4.
- 3.) Meteran.
- 4.) Cone.
- 5.) Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5m.
- 6.) Peluit.
- 7.) Alat tulis.

b. Cara pelaksanaan

- 1.) Testi meletakkan bola dititik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda.
- 2.) Pada saat peluit berbunyi Testi *passing* ke arah bidang sasaran dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam.
- 3.) *Passing* dianggap sah apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m).
- 4.) *Passing* yang dianggap tidak sah apabila bola tidak masuk kedalam gawang, Serta *passing* tidak sampai pada garis batas belakang (jarak 9 m).
- 5.) Setelah testi melakukan *passing*, testor mencatat hasil *passing* masuk bidang sasaran sepuluh kali *passing*, kesempatan tes hanya satu kali.
- 6.) Testi bergantian melaksanakan tes akurasi *passing* sampai sampel selesai berjumlah 20 pemain.
- 7.) Kriteria penilaian

Penilaian *akurasi passing* mempergunakan PAN (Penilaian Acuan Norma). Berikut tabel kategori PAN:

Skor	Kategori
9-10	Sangat Baik
7-8	Baik
5-6	Sedang
3-4	Kurang
0-2	Sangat Kurang

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

a) Pelaksanaan tes awal (*pretest*)

Tes awal (pre-test) dilakukan guna mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang akurasi passing sepakbola. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes *akurasi passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui *akurasi passing* pemain sebelum adanya *treatment* atau latihan.

b) Perlakuan/*treatment*

Tjaliek Sugiarto (1991) mengatakan bahwa “perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan pada kardiovaskular dan pembesaran otot kaki” belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Kemudian Fox (1992) mengemukakan bahwa latihan cukup efektif bila dilakukan dengan program tiga kali dalam seminggu.

c) Pelaksanaan tes akhir (*posttest*)

Pelaksanaan tes akhir atau post-test dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes mengoper bola rendah, tujuan dari tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor akurasi passing sepakbola menggunakan kaki bagian dalam setelah adanya *treatment* atau latihan. Perbedaan skor akurasi passing sepakbola menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

### 3.8 Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa hasil data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arinkunto, 2010).

Adapun uji prasyarat sebagai berikut:

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2001) yaitu:

1). Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku

$X_1, X_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus  $Z_i = \frac{X_i - \mu}{\sigma}$

Keterangan:

$Z_i$  = Skor baku

$X_i$  = Row skor

$\mu$  = Rata-rata

$\sigma$  = Simpangan baku

2). Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) \square P(Z \square Z_i)$

3). Selanjutnya dihitung  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  kalau proporsi ini dinyatakan dengan  $S(Z_i)$  maka

*banyaknya..Z1,Z2,...., Zn...yang  $\square Z_i$*

$$S(Z_i) = S(z_i)$$

4). Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.

5). Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan  $L_0$ . Setelah harga  $L_0$ , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis  $L_0$  untuk uji *Liliefors* dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga  $L_0$  lebih kecil (<) dari  $L$  tabel maka data yang akan di olah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila  $L_0$  lebih besar (>) dari  $L$  tabel maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$L_0 < L$  tabel : normal

$L_0 > L$  tabel :  $\neq$  normal

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2001) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  dengan rumus:

Dk pembilang: n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut: n-1 (untuk varian terkecil)

Taraf signifikan (0,05) maka dicari pada tabel F Dengan kriteria pengujian, Jika:  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  tidak homogen atau  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  berarti homogen.

Pengujian homogenitas ini bila  $F$  lebih kecil ( $<$ ) dari  $F_{\text{tabel}}$  maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila  $F_{\text{hitung}}$  ( $>$ ) dari  $F_{\text{tabel}}$ , maka kedua kelompok mempunyai varian yang berbeda.

## 2. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas ( $X$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan  $t$ -test. Menurut Sugiyono (2015:272) pengujian hipotesis menggunakan  $t$ -test terdapat beberapa rumus  $t$ -test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel  $n_1 = n_2$ , dan varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ) maka dapat digunakan rumus  $t$ -test baik untuk *separated*, maupun *pool* varian, untuk melihat harga  $t$ -tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ .
  - b. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus  $t$ -test *pool* varian.
  - c. Bila  $n_1 = n_2$ , varian tidak homogen  $\sigma_1 \neq \sigma_2$  dapat digunakan rumus *separated* varian atau *polled* varian dengan  $dk = n_1 - 1$  atau  $n_2 - 1$ . Jadi  $dk$  bukan  $n_1 + n_2 - 2$ .
  - d. Bila  $n_1 \neq n_2$  dan varian tidak homogen ( $\sigma_1 \neq \sigma_2$ ), untuk ini dapat digunakan  $t$ -test dengan *separated* varian. Harga  $t$  sebagai pengganti  $t$ -tabel dihitung dari selisih harga  $t$ -tabel dengan  $dk (n_1 - 1)$  dan  $dk (n_2 - 1)$  dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga  $t$  yang terkecil.
  - e. Ketentuannya bila  $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$
- Berikut rumus  $t$  test yang digunakan:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S^2 \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Dengan :

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan

$T$  = Nilai t yang dicari ( $t_{hitung}$ )

$S^2$  = Simpangan baku gabungan

$\bar{x}_1$  = Rata-rata kelompok *diamond tripartite*

$\bar{x}_2$  = Rata-rata kelompok *diamond fourpartite*

$S_1^2$  = Variansi kelompok *diamond tripartite*

$S_2^2$  = Variansi kelompok *diamond fourpartite*

$n_1$  = Jumlah sampel pada kelompok *diamond tripartite*

$n_2$  = Jumlah sampel pada kelompok *diamond fourpartite*

### 3. Uji Pengaruh

Untuk mengetahui pengaruh model latihan *diamond tripartite* dan model latihan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing* sepakbola bagi anak SSB tunas muda simbaringin natar lampung selatan maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{\bar{B}}{sB/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{B}$ : Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*

sB: Simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*

$\sqrt{n}$ : Jumlah sample

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

### 5.1 Kesimpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *diamond tripartite* terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada anak SSB Tunas Muda Simbaringin usia 13-15 tahun.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada anak SSB Tunas Muda Simbaringin usia 13-15 tahun.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *diamond fourpartite* terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada atlet SSB Tunas Muda Simbaringin usia 13-15 tahun.

### 5.2. Saran

1. Sebagai bahan analisis untuk mengetahui pengaruh latihan *diamond tripartite* dan *diamond fourpartite* terhadap hasil ketepatan *passing* pada SSB Tunas Muda Simbaringin.
2. Penelitian ini seharusnya di kembangkan lebih banyak lagi SSB di kabupaten tersebut.



3. Dari kedua model ini pelatih boleh memilih model mana saja untuk bahan latihan.
4. Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode eksperiment khususnya cabang olahraga sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. FIK UNY. Yogyakarta
- Fox, E.L., Kirby, T.E and Fox, A.N. 1992. *Bases of fitness*. Macmillan Publishing Company, New York.
- Gifford, C. 2007. *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. PT. Erlangga, Klaten.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. :FIK UNY, Yogyakarta
- Hidayat Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Anugrah. Jakarta Timur
- \_\_\_\_\_ . 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Anugrah, Jakarta.
- Irianto, D. P. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Lukman Ofset, Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_, S. 1995. *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspor IKIP Yogyakarta*. FPOK IKIP, Yogyakarta.
- Joko, P. "Perbedaan Latihan Shooting Bola dengan Arah Tetap dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola Pada SSB UNDIP Kota Semarang". 3 (1) : 16-20.
- Khoiril, A. "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun". 1 (2) : 79-88.
- Lubacher A Jhosep .2011 .*Sepak Bola Edisi kedua*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Luxbacher, J. A. 2004.*Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses Edisi kw-2*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*: Pakar Raya, Bandung
- Rusli, L., S. dan Ucup, Y. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.

- Santoso, G., dan Dikdik, S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Sharkey, B.J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Soedjono.1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. PT BP Kedaulatan Rakyat, Yogyakarta.
- Sugiharto 2003. *Adaptasi fisiologi tubuh terhadap dosis latihan fisik*. Laborturium Keolahragaan, Universitas Malang.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Sukadiyanto.2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Surisman, 2010. *Statistika Dasar. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, Universitas Lampung, Lampung.
- Tjaliek Sugiarto. 1991. *Fisiologi Olahraga*. FPOK IKIP UNY, Yogyakarta.
- Widowati, Atri. 2015. Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1 (2) : 35-48.
- Witono, Hidayat. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Anugrah, Jakarta Timur .