

Pengaruh Latihan *Diamond Passing* dan *Triangle Passing* terhadap Keterampilan *Passing* Klub Sepak Bola SMK Negeri 4 Bone

Wafiq Ismail^{1*}, Khalid Rijaluddin¹, Andi Temmassonge²

¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Muhammadiyah Bone

²IKIP PGRI Kaltim

*Penulis korespondensi: wafikbone@gmail.com

Dikirim : 10 Mei 2026

Direvisi : 25 Juni 2026

Diterima : 26 Juni 2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap kemampuan *passing* pemain sepak bola pada ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bone. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental tipe pretest-post-test two-group design*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan *diamond passing* dan kelompok latihan *triangle passing*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *passing* sepak bola yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain ($p < 0,05$). Kelompok latihan *diamond passing* mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 13,60 menjadi 19,00 ($t = 14,548$; $p < 0,05$), sedangkan kelompok latihan *triangle passing* meningkat dari 13,30 menjadi 18,80 ($t = 8,199$; $p < 0,05$). Dengan demikian, kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola dan dapat dijadikan sebagai alternatif program latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar *passing*, khususnya pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

Kata kunci: *diamond passing*, keterampilan teknik, *passing* sepak bola, *triangle passing*

Abstract: This study aimed to examine the effects of *diamond passing* and *triangle passing* training on the *passing* ability of soccer players participating in the extracurricular soccer program at SMK Negeri 4 Bone. The study employed a quantitative approach using a *quasi-experimental pretest-posttest two-group design*. A total of 20 players were divided into two groups: the *diamond passing* training group and the *triangle passing* training group. Data were collected using a standardized soccer *passing* skills test administered before and after the training intervention. The data were analyzed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, and a *paired-sample t-test* with the assistance of SPSS software. The results revealed that both training methods significantly improved the players' *passing* ability ($p < 0.05$). The mean score of the *diamond passing* group increased from 13.60 to 19.00 ($t = 14.548$), while the *triangle passing* group improved from 13.30 to 18.80 ($t = 8.199$). These findings indicate that both training methods are effective in enhancing soccer *passing* skills and can be implemented as alternative training programs to improve players' fundamental *passing* techniques, particularly in school-based extracurricular soccer activities.

Keywords: *diamond passing*, soccer *passing*, technical skills, *triangle passing*

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran jasmani, serta kualitas hidup masyarakat. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek mental, sosial, dan emosional seseorang (Alihzan dkk., 2025). Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di berbagai kalangan, khususnya di lingkungan sekolah, adalah sepak bola. Olahraga ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan kerja sama tim, komunikasi, disiplin, sportivitas (*fair play*), serta kemampuan mengambil keputusan selama permainan. Dalam konteks pendidikan jasmani, sepak bola dimanfaatkan sebagai media pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), karena melibatkan berbagai keterampilan gerak dasar, aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara terpadu, sehingga mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara komprehensif.

Salah satu hal terpenting yang harus dimiliki dalam permainan sepak bola adalah penguasaan dasar, terutama teknik *passing* yang merupakan salah satu faktor utama dalam setiap serangan tim dan seberapa lama mereka dapat mempertahankan penguasaan bola atau apakah mereka akan mendapatkan peluang tendangan ke gawang berikutnya. Teknik *passing* adalah keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Afifuddin & Noordia, 2022). *Passing* tidak hanya tentang kekuatan kaki dan kecepatan pemain, tetapi juga tentang pemahaman taktis, kerja sama tim, serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Akibatnya, latihan *passing* harus dikembangkan secara terorganisasi dan situasional agar tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga kecerdasan bermain (Darmawan dkk., 2024). Namun, dalam praktiknya masih ditemukan keterbatasan dalam penerapan metode latihan yang mampu mengintegrasikan aspek teknis dan taktis secara optimal, sehingga berdampak pada rendahnya kualitas *passing* pemain.

Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan antara tujuan pembelajaran teknik *passing* dan implementasi metode latihan di lapangan, khususnya pada tingkat siswa sekolah menengah. Berdasarkan hasil observasi di Klub Sepak Bola SMK Negeri 4 Bone, kemampuan *passing* pemain masih belum optimal yang ditunjukkan oleh rendahnya akurasi umpan serta tingginya frekuensi kesalahan saat melakukan *passing*, sehingga sering menyebabkan hilangnya penguasaan bola selama pertandingan maupun latihan. Temuan ini

mengindikasikan bahwa metode latihan yang selama ini diterapkan belum mampu meningkatkan keterampilan *passing* secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan model latihan yang tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga mampu mengembangkan pemahaman pemain terhadap penguasaan ruang, koordinasi dengan rekan satu tim, pengambilan keputusan, dan situasi permainan yang sesungguhnya.

Salah satu alternatif metode latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *diamond passing* dan *triangle passing*. Latihan *diamond passing* menggunakan pola berbentuk belah ketupat yang memungkinkan pemain melakukan variasi umpan dari berbagai arah serta mensimulasikan situasi permainan yang lebih dinamis dan kompleks, sehingga dapat meningkatkan akurasi, kecepatan pengambilan keputusan, dan kemampuan bekerja sama antarpemain (Pramudyatama & Mardhika, 2024). Sementara itu, latihan *triangle passing* menerapkan pola segitiga yang efektif untuk melatih koordinasi, komunikasi, mobilitas tanpa bola, kelincahan, serta ketepatan waktu dalam melakukan umpan dan menerima bola (Setiawan dkk., 2025). Kedua metode latihan tersebut diyakini mampu meningkatkan kualitas *passing* melalui proses latihan yang sistematis, terstruktur, dan kontekstual sesuai dengan situasi permainan sepak bola.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain pada Klub Sepak Bola SMK Negeri 4 Bone melalui pendekatan eksperimen. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya mengenai efektivitas model latihan teknik dasar sepak bola. Selain itu, secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pembina kegiatan ekstrakurikuler dalam memilih metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* serta mendukung peningkatan kualitas kerja sama tim dalam permainan sepak bola.

Olahraga sebagai aktivitas fisik yang relatif terstruktur memiliki dasar teoretis yang sangat kuat untuk pengembangan keterampilan motorik, kebugaran fisik, dan performa. Dalam ilmu kepelatihan olahraga, pelatihan olahraga merujuk pada pendekatan sistematis yang bertujuan mencapai keunggulan dalam performa melalui siklus pengulangan dan perubahan fisiologis. Sebagai salah satu olahraga global, sepak bola mencakup beragam keterampilan dasar, seperti *passing*. *passing* didefinisikan sebagai keterampilan dasar dalam memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain secara akurat dan terarah (Afifuddin & Noordia, 2022). Secara

konseptual, kemampuan *passing* tidak hanya dipengaruhi oleh aspek teknik, tetapi juga melibatkan pemahaman taktik, koordinasi tim, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Dengan demikian, kerangka konseptual dalam penelitian ini menempatkan latihan sebagai variabel independen yang memengaruhi peningkatan keterampilan *passing* sebagai variabel dependen melalui mekanisme pembelajaran motorik dan adaptasi taktis. Ada beberapa formasi yang sering dilakukan dalam permainan sepak bola seperti 3-5-2, 4-3-3, 4-4-2, 4-2-3-1, dan lain-lain. Hal itu dilakukan untuk menjadikan para pemain sepak bola saling berkomunikasi dan bekerja sama untuk mencetak angka (Ardiantoro dkk., 2024).

Banyak metode latihan telah muncul untuk mengembangkan ketenangan dalam melakukan *passing*, seperti *diamond passing* dan *triangle passing*. Latihan *diamond passing* merupakan model latihan berbasis pola segiempat dengan variasi sudut operan yang kompleks dan melibatkan beberapa pemain secara simultan (Pramudyatama & Mardhika, 2024). Model ini menekankan pada peningkatan akurasi, *ball feeling*, serta kemampuan membaca ruang dalam situasi permainan. Sementara itu, *triangle passing* merupakan metode latihan berbasis pola segitiga yang menitikberatkan pada koordinasi, kelincahan, dan komunikasi antar pemain (Setiawan dkk., 2025). Kedua model latihan ini didasarkan pada prinsip dari teori pembelajaran motorik, yang menyatakan bahwa melakukan gerakan dalam konteks yang meniru situasi permainan dapat meningkatkan efisiensi dan otomatisasi gerakan tersebut. Oleh karena itu, penerapan instruksi kontekstual diperlukan untuk meningkatkan kualitas performa global pada atlet.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan sepak bola. Hasil penelitian Afifuddin dan Noordia (2022) menunjukkan bahwa program latihan teknik dasar yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan akurasi *passing* pemain secara signifikan. Selanjutnya, penelitian Pratama dan Kusuma (2025) membuktikan bahwa kualitas latihan teknik yang terintegrasi berpengaruh positif terhadap kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) pemain selama pertandingan. Secara lebih spesifik, penelitian oleh Pramudyatama dan Mardhika (2024) melaporkan bahwa latihan *diamond passing* efektif meningkatkan akurasi umpan, variasi arah *passing*, serta kemampuan pemain dalam membangun pola permainan. Sementara itu, Setiawan dkk. (2025) menemukan bahwa latihan *triangle passing* dengan pola gerak yang dinamis mampu meningkatkan koordinasi antarpemain, kelincahan, serta

efektivitas kerja sama tim. Hasil penelitian Agustin & Nur (2024) juga menunjukkan bahwa penerapan latihan *diamond passing* dan *triangle passing* memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tendangan dan akurasi umpan pada permainan futsal. Selain itu, Alihzan dkk. (2025) menegaskan bahwa pemilihan model latihan yang sesuai dengan karakteristik keterampilan yang dikembangkan merupakan faktor penting dalam meningkatkan performa teknis atlet. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut hanya berfokus pada efektivitas masing-masing metode latihan secara terpisah atau diterapkan pada cabang olahraga yang berbeda, sehingga masih terbatas penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepak bola pada tingkat sekolah menengah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan membandingkan secara empiris pengaruh kedua metode latihan terhadap kemampuan passing pemain di Klub Sepak Bola SMK Negeri 4 Bone.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas latihan *diamond passing* maupun *triangle passing* dalam meningkatkan keterampilan *passing*, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya mengevaluasi efektivitas masing-masing metode latihan secara terpisah tanpa melakukan perbandingan langsung terhadap kedua model latihan dalam konteks dan karakteristik peserta yang sama. Selain itu, penelitian yang menguji penerapan kedua metode tersebut pada peserta didik tingkat sekolah menengah, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, masih relatif terbatas. Penelitian sebelumnya juga cenderung berfokus pada peningkatan aspek teknik secara individual, sedangkan kajian yang mengintegrasikan unsur teknik, kerja sama antarpemain, pemanfaatan ruang, dan situasi permainan ke dalam satu rancangan latihan masih belum banyak dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang tidak hanya menguji efektivitas masing-masing metode, tetapi juga membandingkan pengaruh latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap peningkatan kemampuan passing pemain dalam konteks pembelajaran dan pembinaan sepak bola di sekolah.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan membandingkan secara langsung efektivitas latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap kemampuan *passing* pemain sepak bola pada tingkat sekolah menengah melalui desain eksperimen dengan karakteristik peserta yang homogen. Hasil penelitian ini diharapkan

dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai efektivitas model latihan teknik dasar sepak bola, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pembina kegiatan ekstrakurikuler dalam memilih metode latihan yang paling sesuai untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi pengembangan program latihan sepak bola yang lebih efektif, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) untuk menganalisis pengaruh latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap kemampuan *passing* pemain sepak bola. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest two-group design*, yaitu setiap kelompok diberikan tes awal (*pre-test*) sebelum memperoleh perlakuan dan tes akhir (*post-test*) setelah perlakuan selesai dilaksanakan. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengevaluasi perubahan kemampuan *passing* sebelum dan sesudah intervensi serta membandingkan hasil yang diperoleh dari kedua kelompok perlakuan tanpa melakukan pengacakan subjek secara penuh (Sugiyono, 2022).

Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SMK Negeri 4 Bone pada bulan Agustus 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kemampuan *passing* pemain masih perlu ditingkatkan, sehingga sekolah tersebut dinilai sesuai sebagai lokasi pelaksanaan penelitian. Selain itu, waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler sepak bola agar proses penelitian dapat berlangsung secara optimal tanpa mengganggu kegiatan belajar mengajar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung sebagai anggota aktif ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 4 Bone. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi yang berjumlah 20 siswa dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2022). Selanjutnya, sampel dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok yang memperoleh latihan *diamond passing* dan kelompok yang memperoleh latihan *triangle passing*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* sepak bola yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui kemampuan

awal peserta, sedangkan *post-test* digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan passing setelah mengikuti program latihan. Penggunaan instrumen yang sama pada kedua kelompok bertujuan untuk menjaga konsistensi pengukuran sehingga hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara objektif (Putri *et al.*, 2023).

Pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan tes keterampilan passing pada tahap pre-test dan post-test sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test, serta uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), dengan kriteria bahwa nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan terhadap kemampuan *passing* pemain.

3. Hasil dan Diskusi

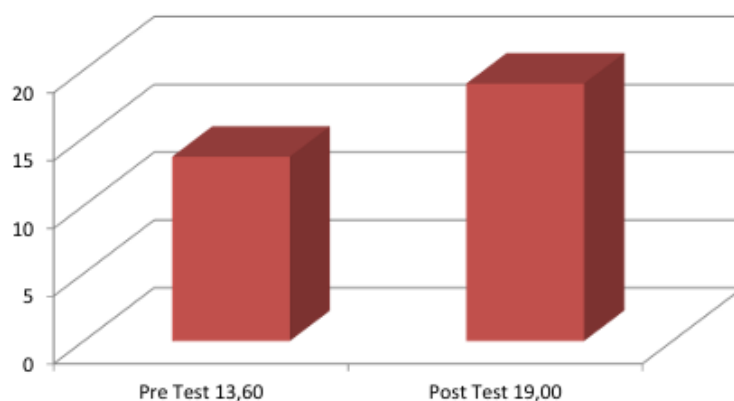
Hasil analisis data menunjukkan bahwa penerapan latihan *diamond passing* maupun *triangle passing* mampu meningkatkan kemampuan *passing* pemain pada kedua kelompok perlakuan. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh adanya kenaikan nilai rata-rata *post-test* dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test* pada masing-masing kelompok. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji prasyarat yang meliputi uji normalitas menggunakan metode Shapiro–Wilk dan uji homogenitas varians. Hasil kedua pengujian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Selanjutnya, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa baik latihan *diamond passing* maupun *triangle passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepak bola. Meskipun kedua metode sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*, besarnya peningkatan pada masing-masing kelompok menunjukkan adanya perbedaan tingkat peningkatan. Namun demikian, untuk menyimpulkan apakah salah satu metode latihan lebih efektif dibandingkan metode lainnya diperlukan analisis komparatif antar kelompok, seperti *independent samples t-test*, analisis *gain score*, atau ANCOVA, sehingga perbedaan efektivitas

kedua metode dapat dibuktikan secara statistik.

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai perubahan kemampuan passing sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok latihan *diamond passing*. Rekapitulasi hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1 dan Gambar 1. Berdasarkan hasil analisis, nilai *pre-test* pada kelompok *diamond passing* menunjukkan skor minimum sebesar 10 dan skor maksimum sebesar 16, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 13,60, jumlah skor (*sum*) sebesar 136, serta simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 2,066. Setelah diberikan perlakuan, hasil *post-test* mengalami peningkatan dengan skor minimum sebesar 15 dan skor maksimum sebesar 24, nilai rata-rata meningkat menjadi 19,00, jumlah skor menjadi 190, serta simpangan baku sebesar 2,960. Peningkatan nilai rata-rata dari 13,60 pada *pre-test* menjadi 19,00 pada *post-test* mengindikasikan bahwa latihan *diamond passing* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain.

Tabel 1. Nilai *pre-test* dan *post-test diamond passing*

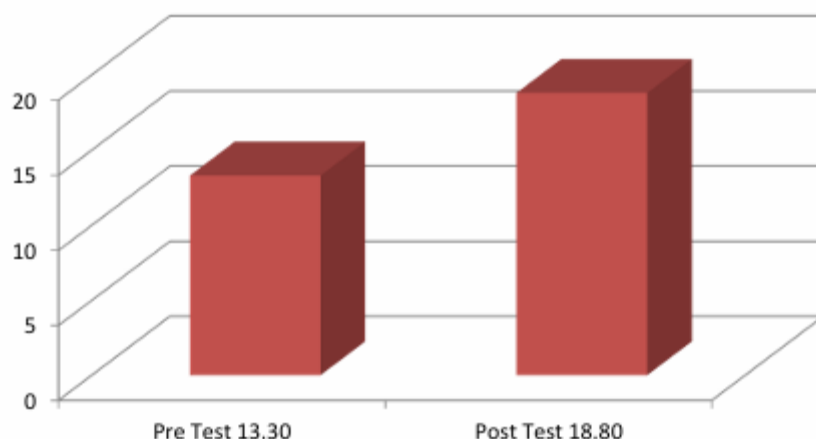
No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Dzk	15	21
2	Syf	12	16
3	Afs	13	17
4	Isw	16	24
5	Aid	11	16
6	Anug	15	21
7	Arj	14	19
8	Asm	10	15
9	Asr	14	20
10	Fad	16	21
Uji Analisis Statistik			
N		10	10
Mean		13.60	19
Minimum		10	15
Maximum		16	24
Sum		136	190
std. Deviation		2.066	2.906

Gambar 1. Diagram Batang *diamond passing*

Sementara itu, hasil analisis statistik deskriptif untuk kelompok latihan *triangle passing* disajikan pada Tabel 2 dan Gambar 2. Berdasarkan hasil analisis, nilai *pre-test* pada kelompok *triangle passing* menunjukkan skor minimum sebesar 10 dan skor maksimum sebesar 17, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 13,30, jumlah skor sebesar 133, serta simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 2,140. Setelah diberikan perlakuan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan, dengan skor minimum sebesar 15 dan skor maksimum sebesar 22, nilai rata-rata meningkat menjadi 18,80, jumlah skor menjadi 188, serta simpangan baku sebesar 2,348. Peningkatan nilai rata-rata dari 13,30 pada *pre-test* menjadi 18,80 pada *post-test* menunjukkan bahwa latihan *triangle passing* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepak bola.

Tabel 2. Nilai *pre-test* dan *post-test triangle passing*

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Feb	12	15
2	Ras	15	22
3	Fai	11	18
4	Sya	10	17
5	Dil	13	20
6	Res	12	18
7	Rif	17	22
8	Sah	14	17
9	Sap	13	21
10	Wis	16	18
Uji Analisis Deskriptif			
N		10	10
Mean		13.30	18.80
Minimum		10	15
Maximum		17	22
Sum		133	188
std. Deviation		2.214	2.348

Gambar 2. Diagram Batang *triangle passing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *diamond passing* maupun *triangle passing* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepak bola. Keterampilan gerak akan berkembang secara optimal apabila dilatih secara sistematis, berulang, dan berkesinambungan melalui program latihan yang terstruktur. Latihan *diamond passing* dirancang dengan pola gerak berbentuk belah ketupat yang menuntut pemain melakukan umpan dari berbagai arah, sehingga dapat melatih ketepatan, koordinasi gerak, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan posisi permainan. Sementara itu, latihan *triangle passing* menggunakan pola segitiga yang menekankan kontinuitas pergerakan, ketepatan umpan, serta koordinasi antarpemain dalam membangun pola permainan. Kedua metode tersebut sesuai dengan prinsip latihan yang menekankan spesifisitas, pengulangan, dan progresivitas untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar secara bertahap (Gumantan dkk., 2021).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu. Pramudyatama & Mardhika (2024) melaporkan bahwa latihan *diamond passing* mampu meningkatkan akurasi umpan dan variasi pola *passing* dalam situasi permainan yang dinamis. Sementara itu, Setiawan dkk. (2025) menemukan bahwa latihan *triangle passing* efektif dalam meningkatkan koordinasi antarpemain dan kelancaran sirkulasi bola selama permainan. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama memberikan peningkatan kemampuan *passing* setelah peserta mengikuti program latihan. Dengan demikian, latihan berbasis pola dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola.

Peningkatan kemampuan *passing* yang diperoleh menunjukkan bahwa pemberian latihan secara terstruktur dan berkesinambungan mampu membantu pemain mengembangkan keterampilan teknik dasar secara lebih optimal. Berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan, peserta menunjukkan peningkatan dalam ketepatan melakukan umpan serta kelancaran pelaksanaan pola latihan dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa variasi latihan yang menyerupai situasi permainan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi pemain dalam menguasai keterampilan *passing*. Namun demikian, penelitian ini hanya mengukur kemampuan *passing*, sehingga tidak dapat menyimpulkan secara langsung bahwa latihan juga meningkatkan kemampuan taktis, pengambilan keputusan, atau aspek kognitif pemain karena variabel-variabel tersebut tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas latihan berbasis pola dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya kemampuan *passing*. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun pembina kegiatan ekstrakurikuler dalam memilih metode latihan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik pemain. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil, pelaksanaan penelitian yang hanya melibatkan satu sekolah, serta durasi intervensi yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, karakteristik peserta yang lebih beragam, serta membandingkan berbagai model latihan teknik lainnya agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program latihan dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak bola.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *diamond passing* dan *triangle passing* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepak bola di SMK Negeri 4 Bone. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* yang ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata *post-test* dibandingkan *pre-test* pada masing-masing kelompok perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan latihan berbasis pola yang dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan berkesinambungan

efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar *passing* sebagai salah satu keterampilan fundamental dalam permainan sepak bola.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa latihan *diamond passing* maupun *triangle passing* dapat dijadikan sebagai alternatif model latihan yang efektif dalam program pembinaan sepak bola, khususnya pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler di sekolah. Kedua metode latihan tersebut dapat membantu pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan yang lebih bervariasi, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mampu meningkatkan keterampilan *passing* peserta didik secara optimal.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga dengan memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas latihan berbasis pola dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola. Selain itu, penelitian ini melengkapi penelitian terdahulu dengan menguji dua model latihan dalam satu rancangan eksperimen pada konteks pembinaan sepak bola tingkat sekolah menengah, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan model latihan teknik dasar sepak bola.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil, pelaksanaan penelitian yang hanya melibatkan satu sekolah, serta cakupan variabel yang hanya berfokus pada kemampuan *passing*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih beragam, memperpanjang durasi intervensi, serta mengkaji pengaruh berbagai model latihan terhadap aspek keterampilan lainnya, seperti akurasi umpan dalam situasi pertandingan, pengambilan keputusan, kerja sama tim, maupun performa permainan secara keseluruhan.

Daftar Referensi

- Afifuddin, M., & Noordia, A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar *passing* Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3). 223-228.
- Agustin, D., & Nur, H.A. (2024). Efektivitas Model Latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap Akurasi *passing* Permainan Futsal. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 537-543.
- Alihzan, D., Darminto, A.O., Rijaluddin, K., & Songe, A. (2025). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Futsal. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 82-87.

<https://doi.org/10.55681/nusra.v6i1.3298>

- Ardiantoro, L., Ayunda, N., Ristono, J., & Muslimin, M. (2024). Analisa Formasi Tim Sepakbola Menggunakan Triangulasi Delaunay dan Algoritma Clustering. *Teknologi*, 14(2), 114–123. <https://doi.org/10.26594/teknologi.v14i2.5108>
- Darmawan, A.D., Lisdiantoro, G., Ganeza, M.Y., Chanigia, M.M.A., & Mustopa, F.B. (2024). Metode Bermain dan Metode Latihan Keterampilan Sepak Bola: Literatur Review. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i2.818>
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani dalam Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1363>
- Pramudyatama, A.K.Z., & Mardhika, R. (2024). Pengaruh Latihan Diamond Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tarik. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 10(1), 35-45. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v10i01.8784>
- Pratama, A.F. & Kusuma, I.D.M.A.W. (2025). Pengaruh Latihan Speed Endurance Soccer Training Terhadap Making Decision Pemain Sepak Bola Remaja. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(7), 1507-1513.
- Putri, R.R., Syafaruddin, S., Aryanti, S., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). The effectiveness of small-sided games training on the passing accuracy of young soccer players. (2023). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 401-414. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i3.21047
- Setiawan, W., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2025). Pengaruh latihan triangle passing terhadap akurasi passing sepak bola. *Jendela Olahraga*, 10(3), <https://doi.org/10.26877/jo.v10i3.19888>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Alfabeta*.