

Pengaruh Latihan Passing Segitiga dan Segiempat Terhadap Kemampuan Passing Sepak Bola Pada Club SSB Bintang Garuda U14

Susilawati¹, Ridwan Sinurat² Riwaldi Putra³

Universitas Pasir Pengaraian ¹²³

Email corespodence autor: susilawati3456629@gmail.com

(Naskah Masuk : 20 Februari 2026 diterima untuk diterbitkan : 01 Mei 2026)

Abstrak

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan passing. Pada dasarnya teknik dasar passing berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola permainan satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing pada club SSB Bintang Garuda pada U14. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen. Penelitian ini dilakukan di lapangan astaka pematang berangan. Dengan menggunakan populasi 60 orang sampel berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara eksperimen menggunakan Uji Normalitas dengan metode liliefors untuk mengetahui pengaruh dari latihan segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing pada club SSB Bintang Garuda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan latihan segiempat terhadap kemampuan passing pada club SSB Bintang Garuda pada U14. Pengujian data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan metode liliefors, dengan hasil uji thitung $15 < t_{tabel} 1,812$ untuk latihan segitiga, untuk latihan segiempat dengan hasil uji thitung $0,84221, t_{tabel} 1,812$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan segiempat lebih efektif di bandingkan latihan segitiga.

Kata Kunci: Latihan segitiga, segiempat kemampuan passing sepak bola

Abstract

Passing is one of the basic techniques for playing soccer which is very complex or important which is often done in soccer games and most soccer games are played by passing. Basically, the basic passing technique is useful for passing the ball to a friend or connecting the ball to another player in an effort to build an attack and then score a goal. This research aims to find out how much influence triangle and quadrilateral training has on the passing ability of the SSB Bintang Garuda club at U14. This research uses the experimental method. This research was conducted in the Astaka Pematang Berangan field. Using a population of 60 people, the sample was 20 people. Data collection was carried out experimentally using the Normality Test with the Liliefors method to determine the effect of triangle and quadrilateral training on passing ability at the SSB Bintang Garuda club. The results of the research show that there is a relationship between quadruple training and passing ability at the SSB Bintang Garuda club at U14. Data testing in this study used a normality test using the Lilifors method, with tcount test results of $15 < t_{table} 1.812$ for triangle exercises, for quadrilateral exercises with tcount test results of $0.84221, t_{table} 1.812$. So it can be concluded that the quadrilateral training method is more effective than triangle training.

Keywords: Triangle training, quadrilateral soccer passing ability

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan tujuan meningkatkan fungsi tubuh, mengembangkan kemampuan motorik, serta membentuk karakter individu. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, olahraga tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan masyarakat yang sehat, cerdas, terampil, kompetitif, dan bermartabat. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga berperan penting dalam menciptakan kualitas sumber daya manusia yang unggul sehingga berdampak pada pembangunan nasional.

Salah satu bentuk olahraga yang menonjol adalah olahraga prestasi, yaitu kegiatan olahraga yang dibina melalui proses latihan yang efektif, berjenjang, dan terarah untuk mencapai prestasi optimal. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 22 Ayat 4 tentang Pembinaan Keolahragaan, yang menyatakan bahwa *"Pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan secara sistematis melalui tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat secara berkelanjutan, dan peningkatan prestasi."* Dengan demikian, pembinaan yang terstruktur menjadi fondasi tercapainya prestasi olahraga yang maksimal.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer dan banyak diminati masyarakat adalah sepak bola. Sepak bola mengalami perkembangan pesat baik dalam hal peraturan, teknik permainan, maupun sistem pembinaannya. Cabang olahraga ini mengajarkan berbagai teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading* yang harus dikuasai oleh pemain sebagai modal dasar untuk dapat bermain secara efektif (Darmawan, Syafei, & Siswanto, 2023). Penguasaan teknik dasar tersebut memerlukan proses latihan yang konsisten dan terarah, terutama bagi pemain usia dini.

Dalam upaya pembinaan usia dini, keberadaan Sekolah Sepak Bola (SSB) menjadi sangat penting. SSB berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan potensi, bakat, dan keterampilan teknik dasar sepak bola melalui bimbingan yang sistematis. Hal ini sejalan dengan ketentuan PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2 yang menegaskan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah formal, tetapi juga berbagai organisasi dan lembaga pendidikan seperti SSB.

Di Kabupaten Rokan Hulu terdapat SSB Bintang Garuda yang resmi berdiri pada Mei 2024 dan menaungi kelompok usia 10 hingga 14 tahun. SSB ini telah mengikuti beberapa event lokal yang melibatkan beberapa tim di Pasir Pengaraian. Namun, hasil observasi peneliti pada 18 Agustus 2024 menunjukkan bahwa kemampuan pemain dalam melakukan *passing* masih belum optimal. Salah satu masalah yang tampak adalah kurangnya komunikasi dan koordinasi antar pemain, sehingga sering terjadi kesalahan dalam timing, arah umpan, maupun pemahaman posisi rekan setim.

Selain faktor komunikasi, kemampuan *passing* pemain juga dipengaruhi oleh aspek lain, antara lain konsentrasi, tingkat kelelahan, pengalaman bermain, kesehatan, tekanan psikologis, serta penguasaan teknik dasar. Pemain yang tidak memahami strategi tim, kurang percaya diri, atau tidak terbiasa bermain dalam situasi tertekan cenderung kesulitan melakukan *passing* secara akurat.

Dari aspek fisik, kekuatan otot terutama otot betis memiliki peran penting dalam menunjang stabilitas tubuh dan akurasi passing. Otot betis yang lemah dapat menyebabkan gangguan keseimbangan, teknik kaki yang kurang tepat, serta kelelahan lebih cepat sehingga berdampak pada menurunnya kualitas *passing* pemain. Dengan demikian, pengembangan teknik *passing* tidak hanya bergantung pada kemampuan teknis, tetapi juga pada kondisi fisik dan pemahaman taktis pemain.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan model latihan yang mampu meningkatkan kemampuan *passing* sekaligus koordinasi tim. Latihan passing segitiga dan segiempat merupakan dua bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan komunikasi, kerja sama, kepekaan terhadap posisi rekan, pemahaman ruang, serta kemampuan mengambil keputusan cepat. Latihan segitiga menekankan pada kecepatan pergerakan dan koordinasi, sedangkan latihan segiempat memberikan variasi pola umpan yang lebih kompleks dan situasi permainan yang lebih dinamis.

Kedua bentuk latihan ini saling melengkapi dan penting untuk diterapkan secara konsisten dalam program latihan SSB. Implementasinya diyakini dapat meningkatkan kualitas passing pemain secara menyeluruh, menciptakan kerja sama tim yang solid, serta memperbaiki efektivitas permainan di lapangan. Melihat pentingnya hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai efektivitas latihan segitiga dan segiempat terhadap peningkatan kemampuan passing pada pemain SSB Bintang Garuda.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengangkat judul penelitian: "Pengaruh Latihan Passing Segitiga dan Segiempat terhadap Kemampuan Passing pada Club SSB Bintang Garuda."

II. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Metode eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menentukan data yang diperoleh melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistic dengan tujuan sejauh mana pengaruh latihan passing segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing, Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian Control Group Pretest –Posttest (Wahyudi, dkk, 2016: 251).

Tabel 3.1. *Group Pretest-Posttest*

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O ₁	X ₁	O ₂
O ₃	X ₂	O ₄

Sumber: Wahyudi, dkk (2016: 251)

Keterangan:

- O₁ : Tes awal kekuatan passing segitiga (*pretest*)
- O₃ : Tes akhir kekuatan passing segiempat (*posttest*)
- X₁ : Perlakuan latihan *passing segitiga*
- X₂ : Perlakuan latihan *passing segiempat*
- O₂ : Tes awal kekuatan tendangan *passing segitiga*(*pretest*)
- O₄ : Tes akhir kekuatan tendangan *passing segiempat*(*posttest*)

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bintang Garuda yang berjumlah 60 Orang. Sampel dalam penelitian adalah pemain SSB Bintang Garuda yang berjumlah 20 orang. Penelitian mengumpulkan sampel dengan karakter yang sampel berusia 14 tahun, sampel dengan erjumlah 20 orang. Instrumen ini menggunakan tes awal atau pre-test dan tes akhir atau post-test dengan mengukur peningkatan terhadap passing. pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan ; Tes Awal (Pretest), dan Tes Akhir (Posttest). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-daa yang sesuai, data yang di peroleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran metode latihan Segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing sepak bola pada club SSB Bintang Garuda. Setelah data terkumpul, Langkah selanjutnya aadalah menganalisis data, Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode liliefors, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Hasil Pre-test dan post-test kemampuan passing segitiga pemain SSB Bintang Garuda di lapangan pematang berangan

Untuk mengetahui kemampuan passing pemain sepak bola SSB Bintang Garuda, maka digunakan tes pengukuran dengan tes passing, sebelum diberikan perlakuan Metode latihan segitiga dan segiempat dengan menggunakan sampel 10 orang (n=10) diperoleh Skor maksimal 4 skor minimum 1, Rata-rata 2,2 standar Deviasi 1,24. Deskripsi hasil penelitian tersebut di sajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum – minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang / banyak kelas

Tabel 1. Distribusi frekuensi data hasil pre-test kemampuan passing segitiga

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relative
1.	1 -1,75	5	50%
2.	1,85 - 2,60	0	0%
3.	2,70 - 3,45	3	30%
4.	3,35 - 4,30	2	20%
Jumlah		10	100%
MEAN		2,2	
STEDEV		1,24	
Nmax		4	
Nmin		1	

Sumber hasil pengolahan data juni 2025

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Pre-test kemampuan passing segitiga pada tabel 4.1 dari 10 orang, 1-1,75 terdapat 5 orang atau 50%, skore 1,85-2,60 terdapat 0 orang atau 0%, skore 2,70-3,45 terdapat 3 orang atau 30%, skore 3,55-4,30 terdapat 2 orang atau 20%,

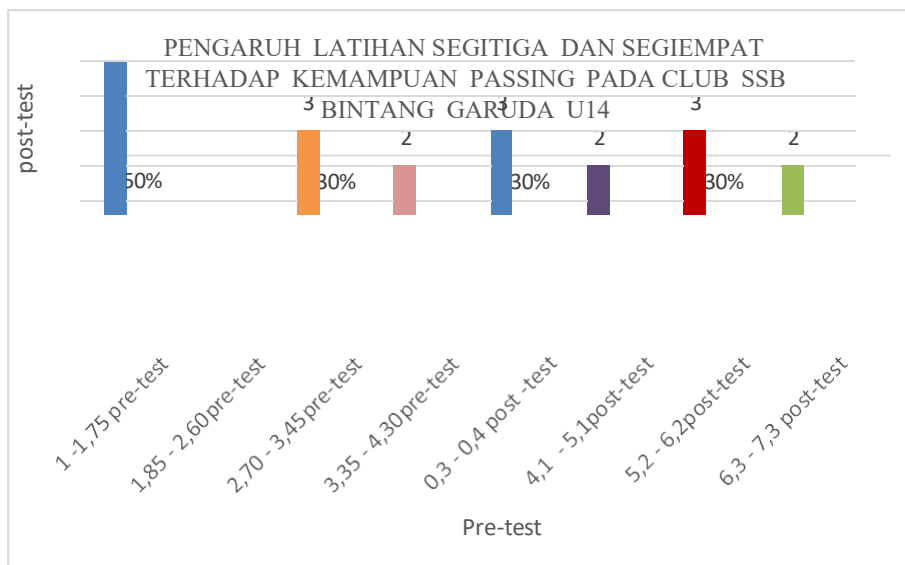
2. Hasil Post-test kemampuan passing segitiga pemain SSB Bintang Garuda

Berdasarkan hasil tes passing dengan tes pengukuran tes passing sesudah diberikan perlakuan dengan metode drill passing dengan sampel 16 (n=16) diperoleh skor Maksimum sebesar 13, skor Minimum 8, Rata-Rata 10,06, Standar Deviasi 1,60. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 2. Distribusi frekuensi data hasil post-test kemampuan passing segitiga

No	Kelas interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relative
1.	0,3 - 0,4	3	30%
2.	4,1 - 5,1	2	20%
3.	5,2 - 6,2	3	30%
4.	6,3 - 7,3	2	20%
Jumlah		10	100%
MEAN		5,2	
STEDEV		1,4	
Nmax		7	
Nmin		3	

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Post-test kemampuan passing pada tabel 4.2 dari 10 orang , skore 3-4 terdapat 3 orang atau 30%, skore 4,1-5,1 terdapat 2 orang 20% skore 5,2-6,2 terdapat 3 orang atau 30%, skore 6,3- ,3 terdapat 2 orang atau 20%, skor



3. Hasil pre-test kemampuan passing segiempat pemain SSB Bintang Garuda

Tabel 3. Distribusi Frekuensi data hasil pre-test kemampuan passing segiempat

No	Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative
1.	0 - 1	3	30%
2.	1,1 - 2,1	5	50%
3.	2,2 - 3,2	0	0%
4.	3,3 - 4,3	2	20%
Jumlah		10	100%
MEAN		2,1	
STEDEV		1,3	
Nmax		4	
Nmin		0	

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Pre-testkemampuan passing pada tabel 4.1 dari 10 orang , 0-1 terdapat 3 orang atau 30% , skore 1,1- 2,1 terdapat 5 orang a t a u 5 0%, skore 2,2-3,2 terdapat 0 orang atau 0%, skore3,3-4,3 terdapat 2 orang atau 20%,.

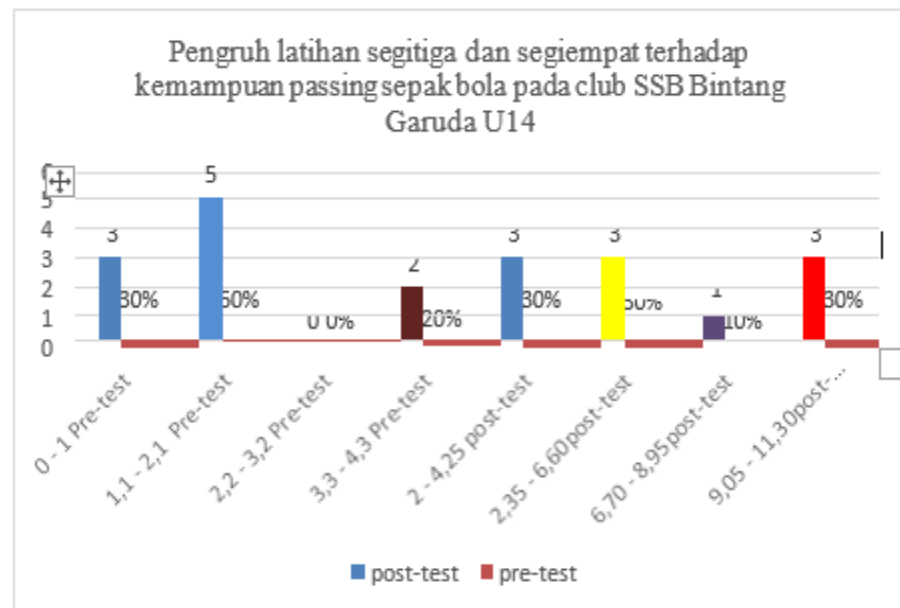
4. Hasil post-test kemampuan passing segiempat pada club SSB Bintang Garuda

Tabel 4. Distribusi frekuensi data hasil post – test kemampuan passing segiempat

No	Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative
1.	2 - 4,25	3	30%
2.	2,35 - 6,60	3	30%
3.	6,70 - 8,95	1	10%
4.	9,05 - 11,30	3	30%
Jumlah		10	100%
MEAN		6,5	
STEDEV		2,76	
Nmax		11	
Nmin		2	

Sumber: hasil penelitian 2025

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Pre-test kemampuan passing pada tabel 4.1 dari 10 orang , 2-4,25 terdapat 3 orang atau 30% , skor 4,35 – 6,60 terdapat 3 orang a t a u 30%, skor 6,70-8,95 terdapat 1 orang atau 10%, skor 9,05-11,30 terdapat 3 orang atau 30%,.



1. Uji Normalitas (Lillefors)

Penelitian ini menggunakan uji homogenitas varians dengan menguji data Pre-tets dan Post-test. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh homogen atau tidak. Pengujian homogenitas varians dengan uji F diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan demikian kedua varians tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas varians dapat disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

	Variabel Data	N	Tes	Lobservasi	Ltabel	Keterangan
1.	Tes <i>passing</i> Segitiga	10	Pre-test	0,1315	0,2580	Normal
			Post-test	0,8997	0,2580	Normal

Sumber hasil pengolahan data juni 2025

Berdasarkan tabel 4.5. di atas rangkuman hasil analisis Uji Normalitas Latihan Segitiga pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal Lobservasi $0,1315 < L_{tabel} 0,2580$ lalu pada tes akhir Lobservasi $0,8997 < L_{tabel} 0,2580$

Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas

No	Variabel data	N	Tes	Lobservasi	Ltabel	keterangan
1	Tes <i>passing</i> Segiempat	10	Pre- test	0,1721	0,2580	Normal
			Post-test	0,0159	0,2580	Normal

Berdasarkan tabel 4.6. di atas rangkuman hasil analisis Uji Normalitas Latihan Segitiga pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal Lobservasi $0,1721 < L_{tabel} 0,2580$ lalu pada tes akhir Lobservasi $0,0159 < L_{tabel} 0,2580$.

2. Uji Homogenitas Varians

Penelitian ini menggunakan Uji Homogenitas Varians ddari F_{tabel} engan menguji data pre-test dan post-test. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yan g diperoleh apakah homogeny atau tidak. Pengujian Homogenitas Varians denngan Uji F diperoleh F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} dengan demikian kedua Variabs tersebut Homogen

Tabel 7. Rangkuman analisis Uji Homogenitas Varians

Variabel data	Varian	N	Fhitung	Ftabel	keterangan
Pre-test	1,96	10			
			3,88	4,45	Homogen
Post-test	7,61	10			

Sumber : Hasil Pengolahan Data Juni 2025

Berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan derajat kebebasan ($n1-1$), dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan Ftabel adalah (4,45). Mengingat Fhitung (3,88) lebih kecil dari Ftabel (4,45) maka dapat disimpulkan varians tersebut homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis adalah dilakukan untuk mengetahui ada tindakannya pengaruh metode latihan passing segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing pada club SSB Bintang Garuda. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda etata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha=0,05$

Metodelati han passing	Rata - rata	Standar defesien	Thitung	A	Ttabel	Keterangan
Pre-test	2,2	1,24	15			
				0,5	1,812	Homogen
Post-test	5,2	1,4				

Berdasarkan **tabel 8.** rangkuman hasil analisis pengujian hipotesis dari latihan passing yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan(Uji t) diperoleh thitung 15 > ttabel 1,812 yang bearti H_0 ditolak dan H_a di terima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing pada club SSB Bintang Garuda.

Tabel 9. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis

Metode latihan segiempat	Rata- rata	Standar devesien	Thitung	A	Ttabel	keterangan
Pre-test	2,1	1,3				
			10	0,05	1.812	Homogen

Post-test	6,5	2,7
-----------	-----	-----

Sumber : Hasil Penelitian Juni 2025

Berdasarkan tabel 9. Rangkuman hasil analisis pengujian hipotesis dari latihan passing yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh thitung $10 > t_{tabel} 1,812$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a di terima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing pada club SSB Bintang Garuda.

B. Pembahasan

Usaha meningkatkan kemampuan passing bawah pada pemain sepak bola SSB Bintang Garuda maka diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan Passing segitiga dan segiempat. Dari penggunaan latihan metode ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap kemampuan passing pada pemain tersebut. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Maka perlu dilakukan pembahasan hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, terhadap hipotesis penelitian yang diajukan diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu Pengaruh metode Latihan Segitiga dan segiempat terhadap kemampuan passing pada club SSB Bintang Garuda.

Pengaruh Latihan Segitiga dan Segiempat Terhadap Kemampuan Passing Sepak Bola Pada Club SSB Bintang Garuda

Pada hasil *Post-test* dari Latihan passing terhadap kemampuan passing segitiga dan segiempat pemain sepak bola Club SSB Bintang Garuda dari *Pre-test* dan *Post-test* meningkat sebesar 3 atau 3% yaitu dari skor rata-rata 2,2 dan 1,9 pada *Pre-test* menjadi 5,2 dan 6,5 pada *Post-test*. Maka dengan demikian Latihan passing segiempat adalah bentuk passing salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing pada teknik dasar permainan sepak bola.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang relevan yang dilakukan oleh Darussalam Al Anshar, dengan adanya pengaruh metode drill terhadap kemampuan teknik dasar passing siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sheva. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar passing sepakbola. Hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa thitung $< t_{tabel} = 0,8421 < 1,812$ pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Umpan merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola. Model latihan passing segitiga adalah sebuah model latihan passing yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Latihan passing segitiga memiliki kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukan dan membantu dalam permainan pertahanan lawan yang ketat dan bisa mempermainkan dengan melakukan passing dengan arah yang berbeda.

Passing segiempat merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk segiempat atau persegi dengan arah passing yang sama kemudian diikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Model latihan segiempat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short passing.

Dalam penelitian ini latihan yang sangat akurat dalam metode yaitu latihan metode segiempat yang mempunyai maksud untuk memberikan penerapan suatu model latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan passing, pemain sepak bola dapat meningkatkan ketepatan umpannya bisa dilakukan dengan melakukan penerapan model latihan Segiempat.

Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu memberikan umpan yang baik agar tidak mudah kehilangan bola. Ketepatan umpan memiliki banyak faktor pendukungnya diantaranya dengan latihan passing dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja kelompok.

Latihan passing Segiempat ini secara hakikatnya banyak memberikan keuntungan dalam permainan sepakbola. Pemain akan lebih terbiasa untuk melakukan umpan yang tepat dengan melakukan passing secara terus menerus. Dengan latihan passing segiempat pemain akan memiliki sentuhan bola yang lebih banyak sehingga pemain akan merasakan dan hapal bagaimana mereka harus menguasai bola dengan memindahkan bola ke teman dengan tepat. Hal ini dikarenakan bahwa ketepatan umpan akan menjadi faktor dasar dan utama dalam melakukan permainan sepakbola. Kesalahan umpan akan bisa berakibat fatal saat permainan.

IV. Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Kesimpulan menunjukkan bahwa latihan segitiga tidak memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing pada pemain Club SSB Bintang Garuda, meskipun memperoleh nilai thitung sebesar 15 yang dibandingkan dengan ttabel 1,812. Sebaliknya, latihan segiempat terbukti memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing, meskipun nilai thitung yang diperoleh (0,8421) lebih kecil daripada ttabel 1,812.

b. Saran

Disarankan agar pelatih lebih selektif dalam memilih metode latihan passing. Latihan segitiga dapat dievaluasi kembali atau dimodifikasi karena tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing.

Sebaliknya, latihan segiempat yang terbukti lebih efektif dapat ditingkatkan intensitas maupun variasinya agar hasil latihan lebih optimal. Selain itu, pelatih dapat mengombinasikan berbagai metode latihan yang relevan serta melakukan pemantauan berkala untuk memastikan perkembangan kemampuan passing para pemain secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ahmad Atiq, (2007), *Pengembang Model Latihan Teknik Teknik Dasar Dribbling Dalam Sepak Bolla Berbasis Bermain*, Universitas Tanjung Kura, 1983 Education Reserch An Introdaction.
- Ahmad Sudrajad , (2016), *Tingkat Kemampuan Ketetapan Passing Kaki Bagia Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bolla di Smp Negerilogiri, Kabupaten Bantul*.
- Alafgani,A, Rustiadi, T., Pendidikan,j.,Kesehatan,J., & Rekreasi , D.(2021)*Pengaruh metode pasing Tringle dan metode smaall side game terha ketetapan pasing siswa akademi sepak bola satria kencana serasi U14 kabupaten semarang tahun 2020. Indonesia jornal for physicalEducation And spotr , 2 (1), 78- 83*
- Angga Yudha Irawan,(2019),*Hubungan antara kelincahan denganketrampilan mengiring bola,Universitas Negeri Malang,Kota Malang2012 Budiwanto (2012),latihan olahraga,Universitas Malang,KotaMalang 2012.*
- B.P. Angela, Aji Sumantri, & Martiani. (2025). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Siswa Ektrakurikuler Futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 163–174. <https://doi.org/10.61798/pok.v2i1.302>
- Farida Falentina Karma (2024),*pengaruh latihan small sidegemsterhadap kemampuan dribling pada pemain futsal laskar sorong,indonesia volume 7(1) 272-280*
- Gunawan,(2018), *Hubungan power tungkai dan kelincahan denganketrampilan meniring bola pada pemain futsal,pasundan simahivolume 1 nomor 1*
- Gusdianto,(2021),*pengaruh dan pertandingan latihan pasing singlemulti jam perhadap longpas miswa SSB panji laras keab. TulungAgung usia 12-13 tahun alamat Tulung Agung.*
- Hafidz Gusdiantio,Asim Fhrizal Amiq,(2016) *pengaruh latihan singlemulti ple jum dan keneetuck jump terhadap ketrampilan longpasspada siswa sekolah sepak bola,Falkutas ilmu keolahragan Universitas Kota Malang,folume 26, nomor 02.*
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Faisal, F., & Arman, A. (2025). Pengembangan Alat Latihan Jumping Smash Bulutangkis Berbasis Teknologi Machine Pada Atlet Kabupaten

Bima. *Jurnal Porkes*, 8(3), 1321-1332.

- Kurnia Surya Uama, Agustanico Duwi Muriadi, Karlina Duwianti. (2024) pengaruh latihan zigzag dan latihan segitiga terhadap kemampuan dribling sepak bola pada atlet 10-12 tahun sekolah sepak bola (SSB) Akdemi plupungan unitet. *Jurnal ilmiah penjas*(10.2) (347-357)
- Lobemato, P. Deni T., & Nugra Heningsih, G. 2023. pengaruh latihan segitiga segiempat terhadap akurasi passing pemain futsal pada UKM Universitas Mircu Buana Yogyakarta. *JSH: Jorنال Off sortand hoalth*, 4 (1), 22 sampai 23
- Muhajir, Nugroho (2016), manajemen program latihan sepak bolagems Yogyakarta, Karang, Malang volume 4 nomor 1
- Muhamad Dafit, Farizal Imansyah, pengaruh metode pelajaran variasi passing berpasangan terhadap hasil ketetapan passing kepada pemain sepak
- Noprizal, Deri Putra, & Ridwan Sinurat. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).
<https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.186>
- Putra, D., & Sinurat, R. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).
- Rido Prediyawan, Buyung Husmawardhana, Husnul Hadi (2020) pengaruh metode latihan passing triangle (segitiga) terhadap akurasi passing pemain sepak bola, pendidikan jasmani kesehatan dan rekayasa, Universitas PRGI, E-ISSN 2620-7699, p-ISSN 2541-7126
- Riwaldi Putra, Ridwan Sinurat, & Rizal Junedi. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang Terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Club PSKD. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 120–127.
<https://doi.org/10.61798/pok.v1i3.257>
- Robi Syahada Instofia, (2016), metode drill meningkatkan untuk metode menendang bola (shooting) dalam permainan sepak bola dalam usia 13-14 tahun, *Falkutas ilmu Kesehatan Universitas Kota Malang*, volume 1 nomor 1