



## PENGARUH LATIHAN PASSING TRIANGLE DAN SMALL SIDE GAME TERHADAP AKURASI PASSING MAHASISWA OLAHRAGA

Rizky Presto<sup>1</sup>, Nimrot Manalu<sup>2</sup>, Putri Sukatendel<sup>3</sup>, Frengki Sihombing<sup>4</sup>, Tri Hamdani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Medan

[rizky presto@gmail.com](mailto:rizky presto@gmail.com), [nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id), [putrysukatendel@gmail.com](mailto:putrysukatendel@gmail.com),  
[sihombingfrengki950@gmail.com](mailto:sihombingfrengki950@gmail.com), [Muhammadtrihamdani335@gmail.com](mailto:Muhammadtrihamdani335@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan passing triangle dan small side game terhadap akurasi passing mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif menggunakan metode angket penilaian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 21 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh metode Passing Triangle Terhadap Ketepatan Passing mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024, ada pengaruh metode Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024, dan tidak ada perbedaan metode Passing Triangle dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024. Peneliti memiliki saran agar pelatih dapat memberikan metode latihan small sided games dan metode latihan passing triangle untuk meningkatkan teknik dasar passing mahasiswa.

**Kata kunci:** Passing, SSG, triangle

### ABSTRACT

*The aim of this research is to determine the effect of triangle passing practice and small sided games on the passing accuracy of sports students at Medan State Sports University in 2024. This research is a quantitative experimental research using an assessment questionnaire method. The sample in this study consisted of 21 respondents using total sampling technique. The results of this research show that there is an influence of the Passing Triangle method on the passing accuracy of sports students at Medan State University in 2024, there is an influence of the Small Side Game method on the passing accuracy of Medan State University sports students in 2024, and there is no difference between the Passing Triangle and Small Side Game methods. Regarding the Passing Accuracy of Medan State University sports students in 2024. Researchers have suggestions for coaches to provide small sided games training methods and triangle passing training methods to improve students' basic passing techniques.*

**Keywords:** Passing, SSG, triangle

### PENDAHULUAN

Perkembangan dunia olahraga semakin berkembang dan tumbuh semakin pesat, bisa dilihat dari tingkat antusias masyarakat yang menggemari olahraga begitu banyak biasanya masyarakat melakukan aktivitas olahraga pada pagi hari maupun sore hari, olahraga bisa dimainkan mulai dari kalangan anak-anak, dewasa, maupun tua. Menurut pendapat Hadi (2-007:1) tujuan olahraga itu sendiri memiliki banyak sekali tergantung pada kondisi, situasi dan kebutuhan masing-masing misalnya untuk mencapai prestasi, menjaga kesehatan, ataupun untuk proses penyembuhan dan rekreasi untuk pendidikan. Pertandingan sepakbola terdiri dari dua tim kesebelasan yang team tersebut terdiri dari 11 pemain utama yang berada dilapangan, bisa dimainkan dengan seluruh anggota tubuh kecuali tangan yang hanya diperbolehkan untuk seorang penjaga gawang pada daerah kotak penalti.



Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan kaki sepenuhnya untuk itu ada beberapa teknik yang harus diperhatikan dalam bermain sepakbola yaitu penguasaan bola yang baik dan ketrampilan dasar dalam sepakbola, teknik dasar pada permainan sepakbola merupakan komponen utama yang sangat penting salah satu diantaranya adalah passing (Michailidis, 2013). Passing merupakan teknik yang penting karena menghubungkan dari teman satu team ke teman lainnya dan merupakan teknik yang utama untuk proses menyerang. Menurut pendapat Risyanto & Haris (2018) menggerakkan (passing) dengan cepat dapat menciptakan ruang yang terbuka untuk berpeluang mencetak gol lebih banyak lagi, jika dapat melakukan passing dengan ketepatan yang tinggi. Maka dari itu passing merupakan teknik menendang bola menggunakan kaki untuk memberikannya ke teman satu team bisa dikatakan passing yang baik adalah ketika mengoper bola ke teman satu tim bisa menerimanya dengan baik dan mudah dikontrol. Mengoper bola dan menempatkan posisi yang baik merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam permainan sepakbola, Salim (2008:85), dengan demikian kerja sama antar pemain harus berjalan dengan baik.

Kelly (2009) berpendapat bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak maupun menendang bola dari teman satu ke teman lainnya, tujuan dari sepakbola ialah untuk mencetak goal sebanyak-banyaknya kegawang lawan, sehingga team tersebut mendapatkan nilai skor tertinggi untuk memenangkan pertandingan. Sepak bola merupakan olahraga tim yang memerlukan kerja sama untuk menyuguhkan permainan menarik dan mendapatkan kemenangan. Seperti yang diutarakan oleh Yasriuddin (2012), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh maksimal sebelas orang termasuk penjaga gawang dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh pemain lawan.

Pertandingan sepakbola terdiri dari dua tim yang masing-masing tim tersebut beranggotakan 11 pemain utama dengan waktu normal 2x45 menit, dimainkan diatas lapangan yang berukuran kurang lebih panjang 100 meter dan lebar 65-70 meter, Owen (2014:8). Dalam permainan sepakbola setiap tim memiliki tujuan yang sama yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya kegawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Setiap tim biasanya memiliki strategi tersendiri untuk memperoleh kemenangan baik strategi bertahan maupun strategi menyerang, Bertahan sebaik mungkin dan menyerang untuk memperoleh gol demi terciptanya suatu kemenangan bagi tem tersebut, pada dasarnya olahraga ini bagi pemain harus memiliki kualitas individu yang baik meliputi, (1) teknik individu (2) mental (3) pengertian pemain yang baik (4) dan fisik mendukung, Scheuneman (2005:33). Sepakbola sejatinya memiliki tujuan dan manfaat antara lain sebagai sarana hiburan, pendidikan, melatih kerja sama tim dan prestasi. Artinya olahraga ini sangat membutuhkan individu antar pemain yang baik, kerja sama yang baik, kekompakan tim untuk hal tersebut bisa tercapai maka kualitas individu sangat dibutuhkan, pemain harus dituntut untuk menguasai teknik dasar dengan baik dan benar. Adapun menurut Santoso (2014:42) teknik adaalah kemampuan seseorang pemain untuk melahirkan pola pikir yang efektif daan efisien untuk itu teknik yang harus dimiliki yaitu teknik tanpa bola dan teknik menggunakan bola, teknik menggunakan bola meliputi teknik menendang (kicking), mengontrol bola (stopping), menggiring bola (dribbling), menyundul bola (heading), lemparan kedalam (throw-in), merampas (tackling), dan menjaga gawang (goal keeping)

Pada saat ini sepakbola tidak hanya sebagai sarana hiburan maupun kebugaran saja saat ini sepakbola juga bisa dijadikan suatu pembelajaran serta olahraga prestasi. Dalam buku Hadi (2007:1) berpendapat bahwa orang yang berolahraga memiliki tujuan untuk pretestasi, dalam menjalankan program kegiatannya tersebut biasanya didampingi oleh orang yang lebih ahli dan terstruktur dalam menjalankan program tersebut agar tercapainya sebuah prestasi. Latihan adalah suatu proses kegiatan yang sistematis terprogram dengan baik dilakukan dengan jangka yang panjang dan bertahap untuk



meningkatkan kemampuan untuk lebih baik lagi, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas atau penampilannya saat dilapangan, Bempa dalam Sigit Nugroho (2007). Pemain yang memiliki individu yang baik maka dengan cara memperhatikan porsi latihan dan program latihan yang diberikan pelatih dengan baik. Tanpa latihan yang teratur dan sesuai program maka pemain tidak bisa membiasakan dengan situasi yang sesungguhnya dan pemain tidak bisa membiasakan diri akan tekanan ketika pertandingan sesungguhnya, maka peneliti ingin melakukan pendekatan tentang metode passing triangle dan metode small side game.

Passing triangle merupakan metode dalam bentuk latihan dengan menggunakan pola dasar dalam bentuk segitiga dengan jarak lintasan yang berbeda antar sudutnya (Roni & Harris, 2018). Dalam bentuk latihan ini pemain dituntut untuk bergerak keruang yang kosong, saat pemain mengoper bola maka pemain tersebut harus memberikan umpan ke sudut yang kosong dan pemain yang tidak membawa bola juga harus berlari menempatkan ke sudut yang kosong supaya pemain yang membawa bola bisa memberikan umpan ke pemain yang tidak membawa bola (Jovanic, 2011). Sedangkan metode small side game merupakan metode dalam bentuk latihan seperti permainan pertandingan sesungguhnya, pemain dituntut untuk memberikan umpan dengan tepat dan segera mungkin untuk mencari ruang yang kosong supaya bisa mendapatkan umpan kembali dan bisa menguasai permainan, namun metode ini memiliki tingkat kesulitan yang sangat besar pemain harus cepat dalam mengambil keputusan dan komunikasi antar pemain harus berjalan dengan baik agar dapat menguasai jalannya pertandingan

### **METODE**

Penelitian Penelitian akan menggunakan pendekatan eksperimen pola matching by subyek design. Penelitian ini menggunakan metode angket penilaian passing untuk pengambilan data. Metode tersebut digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan. Lokasi penelitian ini lakukan dilapangan sepak bola di Universitas Negeri Medan. Variabel dalam penelitian ini adalah metode passing small side game dan metode passing triangle. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah didasarkan pada metode total sampling yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil subjek dari keseluruhan populasi yang ada. Dalam teknik ini peneliti biasanya dilakukan karena adanya beberapa pertimbangan, keterbatasan subyek penelitian. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2017) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji t dan uji hipotesis. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data tersebut dengan alasan bahwa data yang di dapat adalah berupa angka dan nantinya akan dianalisis mana metode yang memberikan pengaruh dan memiliki perbedaan antara metode. Penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan perlakuan (treatmen), kali pertemuan sebagai dan dua kali pertemuan sebagai tes awal (free test) dan tes akhir (post test). Sampel telah melakukan treatmen sebanyak 14 kali setelah itu akan dilakukan sebuah tes short passing atau tes akurasi passing dengan cara memasukan bola ke target gawang dengan tujuan untuk mengukur seberapa berhasil latihan passing yang akan dicapai oleh sampel dari setiap kelompok yang telah diberikan treatmen.



### HASIL dan PEMBAHASAN

Berdasarkan Uji t yang digunakan untuk mengetahui apakah passing bola yang dimiliki mahasiswa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan latihan passing triangle. Uji-t bisa juga untuk mengetahui perbandingan kedua metode tersebut. Dalam data tersebut terdapat angka dan bisa disimpulkan metode mana yang paling baik dan yang sesuai dengan rumusan masalah. Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung (7,394) dan  $p$  (0,000)  $< 0,05$  hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara passing bola yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Medan sebelum dan sesudah latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan Passing Triangle mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar passing mahasiswa. Besarnya perubahan kemampuan passing tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,233 poin lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Uji t juga digunakan untuk mengetahui apakah passing bola yang dimiliki mahasiswa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan latihan small side. Uji-t bisa juga untuk mengetahui perbandingan kedua metode tersebut. Dalam data tersebut terdapat angka dan bisa disimpulkan metode mana yang paling baik dan yang sesuai dengan rumusan masalah. Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung (4,614) dan  $p$  (0,000)  $< 0,05$  hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara passing bola yang dimiliki siswa akademi Satria Kencana Serasi sebelum dan sesudah latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan small side mampu meningkatkan kemampuan.

teknik dasar passing siswa. Besarnya perubahan kemampuan passing tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,0667 poin lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Uji t juga digunakan untuk mengetahui apakah passing bola yang dimiliki mahasiswa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan passing triangle dan passing small side. Uji t bisa juga untuk mengetahui perbandingan kedua metode tersebut. Dalam data tersebut terdapat angka dan bisa disimpulkan metode mana yang paling baik dan yang sesuai dengan rumusan masalah. Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa  $sig$  (0,423)  $> 0,05$  hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan passing triangle dan passing small side. Tidak adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan small side mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar passing mahasiswa sama dengan latihan passing triangle.

Berdasarkan pengaruh treatment dan hasil analisis uji-t yang dilakukan maka dapat diketahui berapa hal. Pertama, treatment latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai program latihan telah dilakukan 3 kali latihan setiap minggu secara berkelanjutan, pengaruhnya pada mahasiswa yaitu adanya adaptasi fisik pada mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024. Program latihan yang diberikan meningkat setiap minggunya, kelompok metode latihan small side setiap minggu semakin lebar grid yang digunakan dan semakin sedikit sentuhan terhadap bola. Sedangkan kelompok metode latihan passing triangle ini arah lintasan passing memiliki tiga macam bentuk, yaitu passing diagonal pendek dengan jarak passing 8 meter, passing diagonal panjang dengan jarak passing 10 meter, dan passing lurus panjang dengan jarak passing 10 meter.

Setiap minggu diberikan variasi latihan, kelompok latihan small sided games diberikan variasi grid, jumlah sentuhan, jumlah pemain, dan jumlah poin yang diberikan. Sedangkan kelompok latihan passing drill diberikan variasi jarak operan bola, waktu operan bola, dan arah operan bola. Dengan prinsip variasi latihan tersebut peserta akan terus semangat mengikuti latihan. Kedua, Uji t digunakan untuk mengetahui apakah teknik mengoper bola yang dimiliki mahasiswa olahraga universitas negeri



medan Tahun 2024 dipengaruhi oleh metode latihan small sided games berdasarkan hasil pre-test dan posttest. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa t hitung (4,614) dan p (0,000) < 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik mengoper bola mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024 sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa metode latihan small sided games mampu meningkatkan kemampuan passing bola mahasiswa. Besarnya perubahan kemampuan ini meningkat sebesar 2,0667 poin dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga metode latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar passing bola rendah mahasiswa. Kedua, uji t digunakan untuk mengetahui apakah teknik mengoper bola yang dimiliki mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024 dipengaruhi oleh metode latihan passing triangle berdasarkan hasil pre-test dan post test.

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa t hitung (7,394) dan p (0,000) < 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik mengoper bola mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024 sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa metode latihan passing drill mampu meningkatkan kemampuan passing bola siswa. Besarnya perubahan kemampuan ini meningkat sebesar 2,233 poin dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga metode latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar passing bola rendah siswa. Ketiga, uji t digunakan untuk menguji hipotesis Sugiapakah terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil post-test dari kedua latihan tersebut, Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa t hitung t hitung (6,148) dan p (0,000) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang disignifikan antara metode latihan small sided games dan metode latihan passing triangle mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024 berdasarkan hasil posttest. Besarnya perubahan kemampuan ini meningkat sebesar 2,400 poin dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga metode latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar passing bola siswa. Sehingga kedua metode latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh terhadap teknik dasar mengoper bola.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan telah diperoleh analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik simpulan bahwa: Terdapat pengaruh metode Passing Triangle terhadap Ketepatan Passing mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024. Terdapat pengaruh metode Small Side terhadap Ketepatan Passing mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024. Tidak ada perbedaan antara metode Passing Triangle dan Small Side terhadap Ketepatan Passing mahasiswa olahraga universitas negeri medan Tahun 2024.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chen, A., & Martinek, T. (2006). Enhancing Skill Development through Small-Sided Games in Youth Soccer. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 1(3), 283-291.
- Hadi, S. (2007). *Manajemen Latihan Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Joo, C. H., Hwang-Bo, K., Jee, H. (2016). Technical and Physical Activities of Small-Sided Games in Young Korean Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. (Vol. 30)
- Jovanic, S. (2011). Developing Technical Skills in Soccer through Small-Sided Games. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(3), 539-546.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5), 1285-1292
- Kelly, S. (2009). *Football Skills: Developing the Techniques of the Game*. London: Reedswain.
- Michailidis, Y. (2013). Passing Techniques in Soccer: Analysis and Improvement Strategies. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 200-206.
- Michailidis, Y., (2013). Small sided games in soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*. 13(3), 392–399.
- Owen, A. L., & Hughes, M. D. (2014). The Role of Small-Sided Games in Youth Soccer Training. *Journal of Sports Sciences*, 32(7), 635-644.
- Risyanto, A., & Haris, M. (2018). *Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta Press.
- Risyanto, Roni Aris & Haris, Iyan Nurdiyan. (2018). Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Ketepatan Umpan (passing) Pada Pemain sepakbola Mahardika FC. *Biormatika*. Vol.4. 218-226.
- Roni, Aris Risyanto & Haris, Iyan Nurdiyan. (2018). "Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Ketepatan Umpan(passing) Pada Pemain sepakbola Mahardika FC". *Biormatika*. Vol.4. 218-226.
- Roni, R., & Harris, S. (2018). The Effects of Passing Triangle Training on Football Skills Development. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 201-209.
- Santoso, H. (2014). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Scheuneman, H. (2005). *Taktik dan Teknik Permainan Sepak Bola*. Bandung: Fikahati Aneska.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, Instruction and Skill Acquisition in Soccer: An Overview of Current Issues. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 639-644.
- Yasriuddin. (2012). *Aspek-aspek Dasar Permainan Sepak Bola*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Yasriuddin. (2012). Survey keterampilan bermain sepakbola siswa sma negeri 3 sungguminasa kabupaten gowa. *Jurnal ILARA*, 3(2), 63-71