



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE*  
DAN *DIAMOND* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB KARANGMALANG FC SRAGEN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**RIZAL MALIK FATKHURRAHMAN**

**D0218125**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE*  
DAN *DIAMOND* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB KARANGMALANG FC SRAGEN  
TAHUN 2022**

**OLEH:  
RIZAL MALIK FATKHURRAHMAN  
D0218125**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* Dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022”, karya:

Nama : Rizal Malik Fatkhurrahman

NIM : D0218125

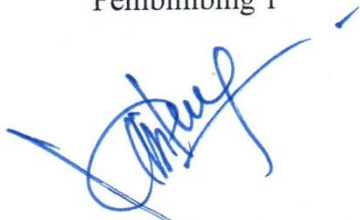
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, Juni 2022

Pembimbing 1



**Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



**Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0612038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* Dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022”, karya:

Nama : Rizal Malik Fatkhurrahman

NIM : D0218125

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 26 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## **MOTTO**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada  
Kedua Orang Tua, Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2022

**R.M.F**

## ABSTRAK

**Rizal Malik Fatkhurrahman.** Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* Dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *passing triangle* dan *diamond* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *passing triangle* dan *diamond* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *passing* dengan latihan *passing triangle* dan *diamond* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *passing* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *passing* menggunakan tes keterampilan *passing* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing triangle* dan *diamond* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.41$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *passing diamond* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *passing triangle* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Karangmalang FC Sragen Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *passing triangle* ) adalah 58.21% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *passing diamond* ) adalah 62.50% .

**Kata Kunci :** *passing diamond, passing triangle, sepakbola*



## ABSTRACT

**Rizal Malik Fatkhurrahman**. *Differences in the Effect of Triangle and Diamond Passing Training Methods on Passing Skills in Football Games for Male Athletes at SSB Karangmalang FC Sragen in 2022*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, May 2022.

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the triangle and diamond passing training methods on passing skills in soccer games at the SSB Karangmalang FC Sragen Men's Athletes in 2022, and if there were differences, then to find out which method was better between the triangle and diamond passing practice methods on passing skills in Football game for SSB Karangmalang FC Sragen Men's Athletes in 2022.*

*The research sample was the male athletes of SSB Karangmalang FC Sragen with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this research are the results of passing skills with triangle and diamond passing exercises as independent variables and the results of passing skills are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine passing skills uses a passing skills test using test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of the triangle and diamond passing practice method on the passing skills of the football game at the Men's Athletes of SSB Karangmalang FC Sragen in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group. ie  $t_{count} = 3.41$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The diamond passing exercise has a better effect than the triangle passing method on the passing skills in the football game at the SSB Karangmalang FC Sragen Men's Athletes in 2022. passing triangle ) was 58.21% < group 2 (the group that received diamond passing practice) was 62.50%.*

**Keywords:** *passing diamond, passing triangle, football*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>Passing</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	20
3. Hakikat Latihan .....	25
4. Hakikat Kondisi Fisik.....	28
5. Hakikat Latihan <i>Passing Triangle</i> .....	31
6. Hakikat Latihan <i>Passing Diamond</i> .....	33
B. Penelitian Yang Relevan .....	35

C. Kerangka Berpikir .....	36
D. Pengajuan Hipotesis .....	38
BAB III. METODE PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Pengumpulan Data.....	40
D. Rancangan/Desain Penelitian .....	40
E. Analisis Data .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	44
A. Deskripsi Data .....	44
B. Uji Reliabilitas.....	45
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
D. Hasil Analisis Data .....	47
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	49
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	54
A. Simpulan.....	54
B. Implikasi .....	54
C. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola .....	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	12
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki..	14
Gambar 4. Teknik Merampas Bola .....	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam .....	15
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Gerakan Passing Dalam Permainan Sepakbola.....	25
Gambar 8. Latihan <i>passing triangle</i> .....	33
Gambar 9. Latihan <i>passing diamond</i> .....	34
Gambar 10. Rancangan Penelitian .....	40
Gambar 11. Pembagian <i>Ordinal Pairing</i> .....	41
Gambar 12. Lapangan tes mengoper bola rendah (tes passing bawah) .....	47

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	44
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	45
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas .....	45
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	46
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	46
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	47
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	47
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	48
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Passing</i> dalam Permainan Sepakbola.....	58
Lampiran 2. Program Latihan Keterampilan <i>Passing</i> dalam Permainan Sepakbola.....	59
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Jarak Jauh.....	66
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	68
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava .....	73
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Tendangan Jarak Jauh .....	79
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors.....	80
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok.....	83
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2 .....	86
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table .....	87
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	88
Lampiran 13. Tabel F.....	89
Lampiran 14. Dokumentasi.....	92
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

