



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE*
DAN *DIAMOND* TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN
PASSING PENDEK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN
SSB TANGGER FC KLEGO
BOYOLALI TAHUN 2025**

SKRIPSI

**OLEH:
BIMA PUJA SAKTI
NIM: D0221015**

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

2025

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE*
DAN *DIAMOND* TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN
PASSING PENDEK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN
SSB TANGGER FC KLEGO
BOYOLALI TAHUN 2025**

OLEH:

Bima Puja Sakti

NIM: D0221015

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
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Pendek dalam Permainan Sepakbola pada atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangger Klego Boyolali Tahun 2025”, karya:

Nama : Bima Puja Sakti

NIM : D0221015

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

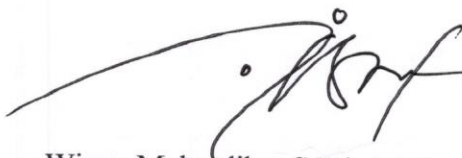
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Disetujui:

Surakarta, Juni 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or., AIFMO-U
NIDN. 1116088301


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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Pendek dalam Permainan Sepakbola pada atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangerang Klego Boyolali Tahun 2025”, karya:

Nama : Bima Puja Sakti

NIM : D0221015

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 : Jum'at

Tanggal : 25 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Wisnu Mahardika S.Pd. M.Or, AIFMO-U

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu S.Pd.M.Or

Penguji I : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Penguji II : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pf. Dekan,



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619068401

.....
.....
.....
..... 31/7 25

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagai alumni maupun teman-teman orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 25 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Bima Puja Sakti
NIM : D0221015

ABSTRAK

Bima Puja Sakti. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE* DAN *DIAMOND* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* PENDEK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN SSB TANGGER KLEGO BOYOLALI TAHUN 2025. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* Dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Pendek Dalam Permainan Sepakbola pada atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangger Klego Boyolali Tahun 2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Passing Triangle* Dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Pendek Dalam Permainan Sepakbola pada atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangger Klego Boyolali Tahun 2025.

Sampel penelitian adalah Pada atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangger Klego Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Keterampilan *Passing* Pendek dengan Latihan *Passing Triangle* Dan *Diamond* sebagai variabel bebas serta hasil Keterampilan *Passing* Pendek Dalam Permainan Sepakbola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Keterampilan *Passing* Pendek menggunakan tes Keterampilan *Passing* Pendek menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari (Suparjo (2009) dalam (Dharmawan Effendy, 2020: 38)). 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 Latihan *Passing Triangle* Dan *Passing Diamond* Terhadap Ketepatan *Passing* Pendek dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangger Klego Boyolali Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.416$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Passing Diamond* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Pendek Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangger Klego Boyolali Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan Akurasi *Passing* Pendek dalam permainan Sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Passing Triangle*) adalah 100.870% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Passing Diamond*) adalah 105.310%.

Kata Kunci : Latihan *Passing Triangle*, *Diamond*, Sepakbola, *Passing* Pendek

ABSTRACT

Bima Puja Sakti. *DIFFERENCES IN THE EFFECTS OF TRIANGLE AND DIAMOND PASSING TRAINING METHODS ON SHORT PASSING SKILLS IN FOOTBALL GAMES IN MALE ATHLETES AGED 14-16 YEARS AT SSB TANGGER KLEGO BOYOLALI IN 2025.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2025.

The purpose of the study was to determine the Differences in the Effects of Triangle and Diamond Passing Training Methods on Short Passing Skills in Football Games in male athletes aged 14-16 years at SSB Tangerang Klego Boyolali in 2025, and if there were differences, then to find out which was better between the Triangle and Diamond Passing Training Methods on Short Passing Skills in Football Games in male athletes aged 14-16 years at SSB Tangerang Klego Boyolali in 2025.

The research sample was male athletes aged 14-16 years at SSB Tangerang Klego Boyolali with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of Short Passing Skills with Triangle and Diamond Passing Exercises as independent variables and the results of Short Passing Skills in Football Games as dependent variables. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine Short Passing Skills uses the Short Passing Skills test using the test implementation instructions from (Suparjo (2009) in (Dharmawan Effendy, 2020: 38)). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

The results of the data analysis then the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between Triangle Passing Exercise and Diamond Passing on the Accuracy of Short Passes in Football Games in Male Athletes aged 14-16 Years SSB Tangerang Klego Boyolali in 2025. This is proven by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 3.416$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Diamond Passing Exercise has a better effect than the Triangle Passing method on the Accuracy of Short Passes in Football Games in Male Athletes aged 14-16 Years SSB Tangerang Klego Boyolali in 2025. Based on the percentage increase in Short Passing Accuracy in Football games, it shows that group 1 (the group that received treatment with Triangle Passing Exercise) was 100.870% < group 2 (the group that received Diamond Passing Exercise) was 105.310%.

Keywords: *Triangle Passing Exercise, Diamond, Football, Short Passing*

MOTTO dan PERSEMBAHAN

MOTTO

“Hiduplah dengan penuh rasa syukur, karena rasa syukur akan membuka pintu kebahagiaan”

(Gus Baha)

“Bersyukurlah atas segala nikmat yang telah diberikan, karena bersyukur akan membuat hidup menjadi lebih indah”

(K.H. Ahmad Bahauddin Nursalim)

Hidup Itu Sederhana, Kita Yang Membuatnya Rumit

(Bima Puja Sakti)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta tercinta

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. Kodrad Budiyo, S.Pd.M.Or Selaku Plt Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Wainu Mahardika, S.Pd., M.Or, IFMO-U sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada atlet putra usia 14-16 Tahun SSB Tangger Klego Boyolali Tahun 2025 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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, Juli 2025

Bima Puja Sakti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO dan PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	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	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat <i>Passing</i> Dalam Permainan Sepakbola	20
3. Hakikat Latihan	26
4. Hakikat Kondisi Fisik.....	29
5. Hakikat <i>Passing Triangle</i>	32
6. Hakikat <i>Passing Diamond</i>	34
B. Penelitian Yang Relevan.....	35

C. Kerangka Berpikir	37
D. Perumusan Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
B. Populasi, Sampel dan Teknik sampling.....	40
C. Teknik Pengumpulan Data.....	41
D. Metode dan Rancangan Penelitian	41
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
A. Deskripsi Data.....	46
B. Uji Reliabilitas	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis	47
D. Hasil Analisis Data.....	49
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	51
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	56
A. Simpulan	56
B. Implikasi	56
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.2 Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki	12
Gambar 2.2 Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha ..	13
Gambar 3.2 Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 4.2 Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur (Remmy Muchtar, 2017: 48).....	15
Gambar 5.2 Melempar bola ke dalam (Sucipto dkk., 2020: 3)	16
Gambar 6. 2 Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat	16
Gambar 7.2 Gerakan <i>Passing</i> Dalam Permainan Sepakbola	25
Gambar 8.2 Latihan <i>passing triangle</i>	33
Gambar 9.2 <i>passing diamond</i>	35
Gambar 10.3 Desain Penelitian	41
Gambar 11.3. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	42
Gambar 12.5 Lapangan tes mengoper bola rendah (tes <i>passing</i> bawah)	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Akurasi <i>Passing</i> Pendek dalam permainan sepakbola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	46
Tabel 2.4 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	47
Tabel 3.4 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	47
Tabel 4.4 Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	48
Tabel 5.4 Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	48
Tabel 6.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1).....	49
Tabel 7.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2).....	49
Tabel 8.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	50
Tabel 9.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	50