
Pengaruh Metode Latihan Passing Triangle (Segitiga) Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola

Ridho Predyawan¹, Buyung Kusumawardhana², Husnul Hadi³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pelatihan passing segitiga. Menyadari pentingnya akurasi passing dalam sepak bola sangat penting untuk meraih kemenangan, bersamaan dengan latihan yang menyimulasikan kondisi permainan sebenarnya. Oleh karena itu peneliti berupaya untuk meningkatkan akurasi passing pada ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 2 Demak dengan mencoba mengembangkan model pelatihan passing Segitiga. Para peneliti menggunakan metodologi Literature Review atau tinjauan pustaka dalam penelitian ini. Identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi ahli, revisi produk, dan pengujian produk akhir terdiri dari tujuh fase berurutan dari proses pengembangan ini. Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode passing segitiga layak dilakukan dan dapat diterapkan pada sesi latihan passing sepak bola dengan tujuan untuk meningkatkan akurasi dan kualitas passing.

Kata Kunci: Akurasi, Passing, Sepakbola

Abstract

The purpose of this research is to develop a triangular passing training model. Recognizing the importance of passing accuracy in soccer is essential for achieving victory, along with training that simulates real game conditions. Therefore, the researchers aimed to improve passing accuracy in the soccer extracurricular program at SMK Negeri 2 Demak by developing a Triangular Passing training model. The researchers used a Literature Review methodology in this study. The development process consists of seven sequential phases: identifying potentials and problems, data collection, product design, expert validation, product revision, and final product testing. Based on the findings obtained from this study, it can be concluded that the triangular passing method is feasible and can be applied in soccer passing training sessions to improve passing accuracy and quality.

Keywords: Accuracy, Passing, football

Correspondence author: Ridho Predyawan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia.

Email: ridhopredy@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang paling banyak dianut secara global, memikat sekitar empat miliar orang (Festiawan, 2020). Olahraga ini secara konsisten meraih rating televisi tertinggi setiap tahunnya (Sucipto, 2009). Karena mudah dipahami dan dapat dimainkan oleh siapa saja, sepak bola menjadi sangat populer. Dalam sepak bola, dua tim yang terdiri dari sebelas pemain bersaing satu sama lain untuk melihat siapa yang dapat mencetak gol terbanyak dengan menendang bola melewati kiper tim lain (Hasanudin, 2023). Tim yang mencetak gol terbanyak akan keluar sebagai pemenang. Selain itu, seorang pesepakbola akan menghadapi berbagai keadaan, sehingga memerlukan kepemilikan kemampuan yang berbeda agar berhasil menavigasi kondisi tersebut.

Tim sepak bola yang terdiri dari sepuluh pemain dan satu kiper. Kemahiran dalam mengeksekusi umpan-umpan akurat dan keberhasilan menerima bola membentuk hubungan penting yang menyatukan tim pemain, memungkinkan mereka untuk beroperasi lebih efektif sebagai sebuah kesatuan yang kohesif dibandingkan sebagai komponen individu. Ketepatan, gerak kaki, dan waktu pelepasan bola merupakan komponen penting dari kombinasi passing bola yang sukses. Pemain harus memiliki keterampilan mengoper dan mengontrol bola agar dapat menerima dan mengelola bola secara efektif setelah umpan rekan setimnya (Purwana, 2019).

Kemahiran dalam mengoper adalah kualitas penting yang harus dimiliki setiap pemain, karena memungkinkan tim dengan mudah menghasilkan peluang mencetak gol (Mansur, 2022). Passing yang tepat dapat digunakan suatu tim untuk mengenalkan keberagaman dalam permainan, menembus pertahanan, dan mengatasi kebuntuan dalam menggagalkan strategi lawan dalam suatu pertandingan. Untuk mencapai akurasi passing yang tinggi dan akurat, pemain harus melakukan latihan yang konsisten dan tidak terputus. Latihan yang konsisten akan mengembangkan gerakan refleksif yang terjadi secara spontan, tanpa memerlukan instruksi sebelumnya. Pengulangan latihan akurasi passing

tanpa menggunakan model latihan yang beragam dapat menyebabkan pemain mengalami kebosanan pada saat sesi latihan (Hikmawan, 2019).

Fokus dari penelitian ini pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 2 Demak. Berdasarkan program pelatihan, tampaknya program ini dirancang dengan baik. Selain itu, teknik dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepak bola juga terlihat berkualitas. Namun, setelah melakukan observasi, peneliti melihat adanya kekurangan dalam akurasi passing. Pengamatan tersebut juga dibenarkan oleh pelatih sepak bola SMK Negeri 2 Demak pada saat penilaian peneliti.

Banyaknya peserta ekstrakurikuler sepak bola yang akurasi passingnya di bawah standar. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan pelatihan akurasi passing baik kepada pemain individu maupun tim secara keseluruhan. Passing yang efektif berkorelasi langsung dengan tingkat akurasi yang tinggi. Distribusi bola yang tepat sangat penting untuk menembus garis pertahanan lawan dan menghasilkan peluang mencetak gol bagi tim dalam pertandingan sepak bola.

Saat ini peserta kegiatan ekstrakurikuler masih menggunakan metode latihan passing yang tradisional dan serampangan. Cara-cara ini melibatkan mengoper bola dengan santai bersama teman-teman selama sesi latihan, tanpa mengikuti pendekatan terstruktur. Untuk mencapai operan yang sukses, seorang pemain harus melakukan latihan yang konsisten dan bertahan lama. Melakukan latihan secara konsisten tanpa mengubah metodologi latihan akan menyebabkan menurunnya akurasi passing pemain. Dalam rangka meningkatkan akurasi passing pemain maka perlu menggunakan model latihan passing. Pengamatan yang dilakukan peneliti sejalan dengan penekanan pelatih ekstrakurikuler sepak bola terhadap kekurangan akurasi passing.

Untuk unggul dalam sepak bola, seorang pemain tidak hanya harus memiliki kekuatan fisik dan mental, tetapi juga menguasai teknik dasar olahraga secara menyeluruh. Salah satunya adalah teknik passing. Teknik passing melibatkan pengarahan atau transmisi bola ke arah penerima yang dikehendaki. Teknik passing merupakan salah satu komponen krusial

dalam permainan sepak bola. Kemajuan suatu pertandingan sepak bola menunjukkan tingginya tingkat kemampuan passing. Pemain harus memiliki kemampuan mengeksekusi berbagai jenis operan, antara lain passing jarak pendek, passing jarak menengah, dan passing jarak jauh (Luxbacher, 2011).

Mielke dalam Luxbacher mengartikan passing sebagai keterampilan memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Luxbacher, 2011). Nusri menegaskan bahwa passing merupakan keterampilan teknis krusial yang harus dikuasai oleh pemain. Hal ini karena passing memungkinkan sebuah tim dengan cepat menggerakkan bola dan mempertahankan kendali di lapangan. Selain itu, passing dapat menciptakan peluang bagi pemain dengan memperluas area bermain, dan juga meningkatkan kemungkinan mencetak gol.

Aspek penting yang perlu diperhatikan oleh seorang pemain sepak bola saat mengoper ke rekan setimnya adalah lintasan dan putaran bola di atas rumput, karena hal ini akan memudahkan kemampuan rekan satu tim dalam menanganinya (Irfan, 2020). Jika bolanya mengudara, maka akan lebih sulit bagi teman Anda untuk menangkap atau mengaturnya. Sedangkan prinsip utama dalam memberikan pass kepada teman adalah memastikan bahwa pass tersebut mudah diterima oleh penerimanya.

Passing yang akurat dapat digunakan suatu tim untuk memperkenalkan keberagaman dalam permainan, menembus pertahanan lawan, dan menghindari kebuntuan ketika dihadapkan dengan strategi pertahanan tangguh yang digunakan pihak lawan selama pertandingan. Untuk mencapai tingkat akurasi passing yang tinggi, pemain harus melakukan latihan yang konsisten dan tidak terputus (Luxbacher, 2011). Kemahiran dalam mengoper sangat berdampak pada kinerja tim, karena operan yang akurat dan dilakukan dengan baik berkontribusi besar dalam menciptakan peluang mencetak gol. Jika kemampuan passing bola Anda di bawah standar, maka bola akan rawan hilang dan mudah direbut lawan. Untuk mencapai keberhasilan dalam teknik ini, perlu dilakukan kontak

dengan bola dengan menggunakan kaki, dengan tetap menjaga ketelitian, keseimbangan, dan koordinasi kaki dalam mengoper bola.

Latihan adalah suatu proses sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan peningkatan beban kerja secara progresif untuk meningkatkan kinerja seorang atlet dalam mencapai tujuan tertentu (Bafirman, 2019). Olah raga merupakan suatu tindakan yang disengaja yang dilakukan untuk meningkatkan efisiensi operasional organ tubuh dan keadaan mental individu. Olahraga adalah aktivitas metodis dan disengaja yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi tubuh. Melakukan kegiatan olah raga, berlatih bermanfaat untuk meningkatkan bakat seseorang. Pelatihan adalah prosedur metodis dan berulang yang melibatkan peningkatan jumlah beban secara bertahap. Menurut Harsono, pelatihan adalah suatu prosedur metodis berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan beban kerja atau jumlah latihan yang bertambah sedikit demi sedikit setiap harinya (Gunawan, 2021).

Model latihan passing segitiga merupakan pendekatan passing yang diubah dengan membuat bentuk segitiga searah jarum jam. Tujuan dari passing ini adalah untuk meningkatkan presisi dan berkontribusi pada kerangka latihan passing dalam permainan sepak bola. Jarak passing dalam segitiga diatur antara 10-15 meter. Dalam hal ini saya menggunakan model latihan passing segitiga dengan jarak 10 meter. Sebab, semakin dekat kita dengan teman saat melakukan passing, maka semakin sulit lawan menegat bola tersebut. Semakin jauh jarak passing maka lawan semakin rentan untuk menegat bola. Penerapan teknik passing segitiga dapat meningkatkan akurasi passing sekaligus meningkatkan penguasaan bola.

Dari latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik dengan prospek pengembangan model pelatihan yang berfokus pada passing segitiga. Memahami pentingnya akurasi passing dalam sepak bola sangat penting untuk meraih kesuksesan, bersamaan dengan menjalani pelatihan yang sesuai yang mensimulasikan kondisi pertandingan nyata. Peneliti

berupaya membuat model latihan passing Segitiga guna meningkatkan ketepatan passing ekstrakurikuler sepak bola di SMK Negeri 2 Demak.

Mengingat permasalahan yang diuraikan di atas, pendekatan yang disarankan untuk mendefinisikan masalah adalah sebagai berikut: Bagaimana status model pelatihan passing segitiga di SMK Negeri 2 Demak saat ini? Tujuan dari pengembangan ini adalah untuk: Meningkatkan akurasi passing dengan menerapkan model pelatihan passing Triangle untuk mengembangkan kerangka pelatihan yang efisien. Meningkatkan variasi model latihan passing bola. Mendukung pelatih dalam meningkatkan akurasi passing pemain selama sesi latihan.

METODE

Desain penelitian ini adalah Literature Review atau tinjauan pustaka. Literatures review adalah uraian tentang teoritis, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahana acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Literature review berisi ulasan, rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka (artikel, buku, slide, informasi dari internet, dll) tentang topik yang dibahas (Fitri, A., & Haryanti, 2020). Literature review yang baik harus bersifat relevan, mutakhir, dan memadai. Landasan teori, tinjauan teori, dan tinjauan pustaka merupakan beberapa cara untuk melakukan literature review (prof. dr. sugiyono, 2011).

Metode pencarian artikel dalam database jurnal penelitian dan pencarian melalui internet. Pencarian database yang digunakan adalah Google Scholar dari tahun 2018 hingga tahun 2024. Untuk pencarian artikel, kata kunci yang digunakan juga dicantumkan dalam pengumpulan data adalah “metode pelatihan triangle pada akurasi passing”.

Literature Review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, negara penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan (Sa’adah, 2020). Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukan ke dalam tabel diurutkan

sesuai alphabet dan tahun terbit jurnal dan sesuai dengan format tersebut di atas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan full text jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian (Syarifudin, 2020).

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui efektivitas metode Latihan triangle dalam meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola. Penelitian dilakukan dengan melakukan review terhadap 20 jurnal penelitian terdahulu, Dimana didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Varisa Yoga Marjiano, Aba Sandy Prayoga, Kuncoro Darumoyo (2023)

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan Passing aktif segitiga dan segiempat memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi passing pemain futsal di SMK PGRI 3 Walikukun (Marjiano et al., 2023). Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan $p > 0,05$, dan uji homogenitas menunjukkan varian data post-test pada kedua kelompok homogen (Marjiano et al., 2023).

2. Philipus Deni Trianjaya Lobemato, Ginanjar Nugraheningsih (2021)

Hasil penelitian ini memperlihatkan pengaruh signifikan dari latihan passing aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi passing pemain futsal di UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan uji hipotesis, nilai t hitung untuk latihan passing segitiga (6,402) dan segiempat (10,094) lebih besar dari t tabel (2,306), menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi passing, dengan peningkatan masing-masing sebesar 16,13% dan 14,10% (Lobemato & Nugraheningsih, 2023).

3. Bagas Rindra Wijaya, Meirizal Usra, Rostika Flora, Iyakrus, Wahyu Indra Bayu (2021)

Penelitian ini menekankan pentingnya kombinasi model latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring dan mengumpan dalam sepak bola. Kombinasi model latihan passing segitiga dan diamond membantu peserta didik menjadi lebih terampil dalam menguasai teknik dasar passing (Wijaya et al., 2021).

4. Andikha Alafgani, Tri Rustiad (2021)

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam kemampuan passing bola siswa sebelum dan sesudah latihan menggunakan metode passing triangle. Hasil uji t menunjukkan peningkatan kemampuan teknik dasar passing sebesar 2,233 poin setelah diberikan Latihan (Alafgani et al., 2021).

5. Ronaldi Pamungkas, Andes Permadi, Oddie Barnanda Rizky, Bogy Restu Ilahi, Septian Raibowo (2024)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan passing aktif segitiga memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi passing pemain futsal di SMP Negeri 13 Rejang Lebong. Uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan signifikan dalam akurasi passing sebelum dan setelah Latihan.

6. Novrizal Priawa (2023)

Penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan passing triangle memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap peningkatan akurasi passing dibandingkan model latihan passing diamond pada pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (PSST) (Novrizal Priawan, 2018).

7. Viky Andrean (2023)

Penelitian di Comal Futsal Club Academy menunjukkan peningkatan akurasi passing sebesar 15,85% setelah latihan passing segitiga. Latihan passing segitiga menunjukkan pengaruh lebih besar terhadap akurasi passing dibandingkan dengan latihan passing zigzag (Andrean, 2023).

8. Martiani (2023)

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan passing triangle dan passing diamond memiliki pengaruh signifikan terhadap akurasi passing pemain futsal Club Delapan FC Kabupaten Kepahiang (Syahfutra et al., 2023).

9. Muhammad Prastyo Utomo, Arifai, Reza Adhi Nugroho (2023)

Penelitian ini memperlihatkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi passing setelah latihan passing triangle pada pemain futsal SMAN 13 Bandar Lampung. Nilai t hitung sebesar 10,002 lebih tinggi dari t kritis

1,729, menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi passing (Utomo et al., 2023).

10. Dhimas Eka Nur Oktavia (2023)

Penelitian ini menemukan bahwa latihan passing diamond memiliki pengaruh lebih besar terhadap ketepatan passing dibandingkan dengan latihan passing triangle pada atlet putra usia 13-16 tahun di SSB Perseman Karanganyar. Peningkatan ketepatan passing dalam kelompok passing diamond sebesar 41,667%, sedangkan dalam kelompok passing triangle sebesar 30,702% (Oktavian Dhimas Eka Nur & Gunadi Dwi, 2024).

11. Mohammad Riza Mansur (2022)

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik metode latihan Triangle Pass maupun Diamond Pass meningkatkan keterampilan passing-stopping secara signifikan pada pemain SSB Pusam Morodemak U-12, dengan peningkatan lebih tinggi pada metode Triangle Pass (Mansur, 2022).

12. Aulia Davitra, dkk (2022)

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi passing pemain SSB PSB Bangko setelah latihan passing diamond dan segitiga. Analisis data menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari pre-test ke post-test, dengan nilai t untuk passing diamond (8,6) dan passing segitiga (9) lebih tinggi dari nilai t kritis 2,262 (Objek & Air, 2022).

13. Endri Wiranto, dkk (2021)

Penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi passing peserta setelah latihan passing segitiga dan zigzag pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Kendal. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test (Wiranto et al., 2021).

14. Ahmad Nur Fikih (2023)

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan passing triangle memiliki peran penting dalam meningkatkan akurasi passing siswa di Sekolah Sepak Bola Putra Mojosoongo Club, menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan dalam sepak bola (Fikih Ahmad Nur, 2016).

Secara keseluruhan, metode latihan passing triangle terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola dan futsal di berbagai kelompok umur dan tingkat keahlian. Penelitian-penelitian ini konsisten menunjukkan bahwa latihan passing triangle, baik secara sendiri maupun dikombinasikan dengan metode lain seperti passing diamond, memberikan peningkatan signifikan dalam keterampilan passing, dengan berbagai studi menunjukkan perbedaan yang nyata sebelum dan sesudah latihan.

PEMBAHASAN

Latihan passing dalam sepak bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Passing yang akurat dan efektif sangat penting dalam menjaga penguasaan bola dan membangun serangan yang efektif. Metode passing triangle merupakan salah satu metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan akurasi dan keterampilan passing pemain. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa metode ini memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepak bola dan futsal. Untuk memahami lebih dalam mengenai efektivitas metode ini, kita perlu mengaitkan hasil penelitian dengan teori-teori yang relevan.

Menurut teori pembelajaran motorik, keterampilan motorik seperti passing dalam sepak bola dapat ditingkatkan melalui latihan berulang-ulang yang terstruktur dan fokus pada teknik yang benar (Budi Santoso et al., 2021). Metode passing triangle memberikan struktur latihan yang memungkinkan pemain untuk berlatih passing dalam situasi yang mirip dengan pertandingan sebenarnya, yang memperkuat keterampilan motorik mereka. Teori Latihan spesifik menyatakan bahwa keterampilan yang dilatih harus sesuai dengan situasi permainan yang sesungguhnya untuk mendapatkan hasil yang optimal. Latihan passing triangle mensimulasikan kondisi permainan dengan melibatkan pergerakan pemain dan umpan-umpan pendek yang sering terjadi dalam pertandingan, sehingga pemain dapat menerapkan keterampilan yang dipelajari langsung dalam permainan. Teori pembelajaran sosial oleh Bandura menekankan

pentingnya observasi dan peniruan dalam proses belajar (Fajrizal et al., 2022). Dalam latihan passing triangle, pemain dapat belajar dari rekan satu timnya dengan mengamati teknik passing yang benar dan mencoba menirunya dalam situasi latihan yang sama.

Varisa Yoga Marjiano Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan passing aktif segitiga dan segiempat meningkatkan akurasi passing pemain futsal secara signifikan. Hasil ini konsisten dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa latihan berulang dengan teknik yang tepat akan memperbaiki keterampilan (Marjiano et al., 2023).

Philipus Deni Trianjaya Lobemato & Ginanjar Nugraheningsih Peningkatan akurasi passing sebesar 16,13% melalui metode passing segitiga dan 14,10% melalui metode segiempat mengindikasikan bahwa latihan dengan model spesifik dan terstruktur efektif dalam meningkatkan keterampilan passing. Hal ini mendukung teori latihan spesifik, di mana latihan yang menyerupai kondisi permainan akan lebih efektif (Lobemato & Nugraheningsih, 2023).

Andikha Alafgani & Tri Rustiad Peningkatan kemampuan teknik dasar passing siswa sebesar 2,233 poin setelah latihan menunjukkan bahwa metode passing triangle memberikan struktur latihan yang efektif. Ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik dan spesifik yang menekankan pentingnya latihan yang terfokus dan relevan dengan situasi pertandingan (Alafgani et al., 2021).

Viky Andrean Penelitian ini menunjukkan peningkatan akurasi passing sebesar 15,85% setelah latihan passing segitiga, lebih tinggi dibandingkan latihan zigzag. Hasil ini mendukung teori pembelajaran sosial dan teori latihan spesifik, di mana pemain yang berlatih dalam kondisi yang menyerupai permainan akan memiliki keterampilan yang lebih baik (Andrean, 2023).

Hasil dari beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa penerapan latihan model Passing Triangle secara signifikan meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola. Hal ini menunjukkan pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan siswa, terbukti dengan peningkatan

akurasi passing dari kategori sangat baik. Hal ini menjadi pembuktian bahwa pelatihan yang diberikan telah sesuai dengan prinsip-prinsip pelatihan yang telah ditetapkan dan memenuhi persyaratan pemain sepak bola yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Demak.

Dalam melakukan passing, ketepatan transfer merupakan komponen keterampilan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa kemahiran dalam akurasi passing, niscaya strategi permainan suatu pertandingan akan dipengaruhi oleh kualitas passingnya. (Novrizal Priawan, 2018) "Akurasi dapat diartikan sebagai kemampuan mengarahkan suatu gerakan menuju sasaran yang dituju dalam konteks olahraga." Sasarannya bisa berupa benda yang dipukul secara langsung maupun dari jarak jauh. Karena eratnya hubungan antara akurasi passing dan kemampuan pemain dalam berinteraksi satu sama lain, maka akurasi passing merupakan hal yang krusial bagi pemain sepak bola. Karena perolehan gol juga bergantung pada ketepatan operan dan tendangan, maka segitiga passing merupakan adaptasi model latihan yang digunakan para pemain sepak bola di SMK Negeri 2 Demak untuk mengembangkan kemampuan passingnya. Segitiga passing merupakan adaptasi dari latihan yang dilakukan pemain sepak bola untuk meningkatkan akurasi passingnya.

Latihan passing di mana kaki melakukan kontak dengan bola sangat penting untuk menentukan tinggi dan kelurusan bola. Umpan rendah akan dihasilkan dari tendangan yang dilakukan sedikit di atas bagian tengah bola; umpan tinggi akan dihasilkan jika tendangan dilakukan di bawah bola; dan belokan ke kanan atau kiri ke arah bola akan terjadi jika kaki menyentuh sisi bola. Untuk menjamin keakuratan perpindahan, tumbukan kaki harus tepat mengenai titik tengah bola, sehingga menghasilkan lintasan bola yang lurus dan rata.

Implikasi praktis yang dapat disampaikan dalam penelitian dengan menggunakan metode literature review sebagai berikut:

- 1) Desain dan Latihan lebih relevan, Pelatih sepak bola dan futsal harus mempertimbangkan untuk mengintegrasikan metode passing triangle dalam program latihan mereka. Desain latihan yang melibatkan situasi

- permainan nyata akan membantu pemain mengembangkan keterampilan yang langsung dapat diterapkan dalam pertandingan.
- 2) Focus pada Teknik dasar, Latihan harus difokuskan pada teknik dasar passing yang benar, dengan penekanan pada posisi tubuh, kekuatan umpan, dan timing. Pengulangan yang terstruktur akan membantu pemain memperkuat keterampilan ini.
 - 3) Pembelajaran kolaboratif, Menggunakan pendekatan pembelajaran sosial, di mana pemain dapat belajar dari pengamatan dan peniruan rekan satu timnya, akan mempercepat proses pembelajaran. Latihan dalam kelompok kecil dengan umpan balik langsung dari pelatih juga akan sangat bermanfaat.

KESIMPULAN

Berdasarkan teori-teori pembelajaran motorik, latihan spesifik, dan pembelajaran sosial, serta didukung oleh hasil penelitian terdahulu, metode latihan passing triangle terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola dan futsal. Latihan yang terstruktur dan menyerupai situasi permainan nyata memberikan hasil yang signifikan dalam pengembangan keterampilan dasar pemain. Oleh karena itu, pelatih dan pengembang program latihan sepak bola harus mempertimbangkan penerapan metode ini untuk meningkatkan performa pemain secara keseluruhan.

Penelitian selanjutnya dapat berpedoman pada temuan penyelidikan ini. Diharapkan bahwa para peneliti yang akan datang akan menambah personel penelitian dan subjek penelitian mereka untuk memastikan bahwa penelitian ini mencapai tujuan yang diharapkan. Latihan passing segitiga dapat dimanfaatkan oleh pelatih untuk meningkatkan akurasi passing. Hal ini dikarenakan paradigma latihan passing segitiga mempengaruhi akurasi passing pemain sepak bola.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan yang maha esa, karena atas berkat dan rahmatnya, saya dapat menyelesaikan jurnal ini.

Tak lupa saya ucapkan terimakasih kepada pembimbing saya selama ini telah membimbing saya dalam menyelesaikan tulisan artikel ini.

REFERENSI

- Alafgani, A., Rustiadi, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Pengaruh Metode Passing Triangle dan Metode Small Side Game terhadap Ketepatan Passing Siswa Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi KU 14 Kabupaten Semarang Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 78–83. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43979>
- Andrean, V. (2023). Pengaruh Latihan Passing Segitiga Dan Passing Zig-zag Untuk Meningkatkan Akurasi Passing. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR), November, 1844–1849*. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/5051%0Ahttps://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/download/5051/3885>
- Bafirman, Bafirman, and Asep Sujana Wahyuri. "Pembentukan kondisi fisik." (2019): 1-265.
- Budi Santoso, P., Purwanto, A., Siswanto, E., Nuraeni Setiana, Y., Sudargini, Y., & Fahmi, K. (2021). INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL AND MANAGEMENT STUDIES (IJOSMAS) Effect of Hard Skills, Soft Skills, Organizational Learning and Innovation Capability on Islamic University Lecturers' Performance. *International Journal of Social and Management Studies (Ijosmas)*, 01, 14–40. <http://www.ijosmas.org>
- Fajrizal, Jalinus, N., & Ambiyar. (2022). The factors that affect the lecturers' performance. *Journal of Positive School Psychology*, 2022(6), 10443–10451. <http://journalppw.com>
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(3), 143–155.
- Fikih Ahmad Nur, S. E. (2016). *Pengaruh Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Di Sekolah Sepak*. 4(1), 1–23.
- Fitri, A., & Haryanti, N. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Mixed Method, dan Research and Development*. Madani Media.

- Gunawan, R. et al. (2021). Pengaruh Metode Latihan Passing Give And Go Terhadap Hasil Akurasi Passing Kaki Bagian Dalam Pada Olahraga Sepak Bola Siswa SMPN 11 Tapung. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia, 4(2)*.
- Hasanuddin, M. Imran. "Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola." *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan 11.2* (2023): 227-235.
- Hikmawan, I. (2019). *Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang*.
- Irfan, M. et al. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot, 2(3)*, 720–731.
- Lobemato, P. deni T., & Nugraheningsih, G. (2023). Pengaruh Latihan Passing Aktif segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Pada UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health, 4(1)*, 22–33. <https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.3123>
- Luxbacher, A. J. (2011). *Sepak Bola Edisi kedua*. Kharisma Putra Utama.
- Mansur, M. R. (2022). Pengaruh Latihan Triangle Pass & Diamond Pass Terhadap Passing-Stopping Dalam Permainan Sepak Bola Di Ssb Pusam Morodemak U-12. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII, November*, 1725–1731.
- Marjiano, V. Y., Prayoga, A. S., & Darumoyo, K. (2023). Pengaruh Metode Latihan Passing Aktif Segitiga Dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Pada Tim Futsal Ekstrakurikuler SMK PGRI 3 Walikukun. *Tamilis Synex, 1(2)*, 54–65.
- Novrizal Priawan. (2018). Pengaruh Model Latihan Passing.....Novrizal 2. *Jurnal Pendidikan, 2–11*.
- Oktavian Dhimas Eka Nur, & Gunadi Dwi. (2024). Jurnal Kreatif Olahraga. *Jurnal Keratif Olahraga, 01*, 63–72.
- prof. dr. sugiyono. (2011). prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Purwana, A. S. (2019). *Penagihan Pajak Dengan Surat Paksa Di Bidang Kepabeanaan dan Cukai*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sa'adah, R. N. (2020). *Metode Penelitian R&D*