

Pengaruh Latihan *Diamond* Dengan Interval 1:1 Terhadap Kemampuan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola

Azmil Umur¹, Maulidin², Sri Erny Mulyani³

¹ Program Studi Pend. Olahgara dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Email: azmilumur123@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by players who have not been able to master *passing* techniques well, how to do *passing* is still not correct, and the training program to basic techniques is still lacking. This study aims to determine whether through *diamond* training at 1:1 intervals can improve the passing ability in soccer for games Senteluk fc U-23 players. The method used in this research is *pre-experimental*, this research is included in the form of *one group pretest-posttest design*. The population in this study were the Senteluk fc players, while the sample was the Senteluk fc U-23 players, amounting 30 people. The instrument used was a passing test. The data analysis technique used is statistical analysis with hypothesis testing. The results of the analysis show that: There is a significant effect between *diamond* training on the *passing* ability of Senteluk fc U-23 players. From the t-test data it can be seen that count (4.893) > t tabel (2.045), so there is significant difference in the level of *passing* ability. The result of the research and discussion can be concluded that there is an effect of *diamond* training with 1:1 intervals on the *passing* ability of Senteluk fc U-23 players.

Keywords: Influence of *Diamond* Training, *passing*, Football

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan *diamond* dengan interval 1:1 dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada pemain Senteluk fc U-23. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen, penelitian dengan metode *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Senteluk fc, sedangkan sampelnya adalah pemain Senteluk fc U-23 yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik dengan pengujian hipotesis. Hasil analisis menunjukkan bahwa : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *diamond* terhadap kemampuan *passing* pemain Senteluk fc U-23. Dari data uji t dapat dilihat bahwa t hitung (4,893) > t tabel (2,045), maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *passing*. Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *diamond* dengan interval 1:1 terhadap kemampuan *passing* pada pemain Senteluk fc U-23

Kata Kunci : Pengaruh Latihan *Diamond*, *Passing*, Sepakbola

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola bukan lagi sekedar *jogo bonito* (permainan indah) dari pada aktornya untuk menciptakan gol dan meraih kemenangan. Sepak bola juga tidak lagi sekedar pertandingan 2 x 45 menit (*plus extra time* dan adu pinalti), tetapi sepak bola telah memberi pelajaran terhadap refleksi kemanusiaan kita, salah



satunya tentang multikulturalisme. Sepak bola menjadi cabang olahraga yang paling multikultural diantara cabang olahraga lainnya. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011), menjelaskan bahwa sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggota 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Kerja sama antara pemain dalam permainan sepak bola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu ketrampilan teknik bermain sepak bola yang baik dalam pertandingan, selain itu juga latihan yang *continue* dapat menghasilkan permainan yang bagus. Ada beberapa bentuk latihan dalam permainan sepak bola, salah satunya yaitu latihan interval dan latihan *diamond*.

Latihan *diamond* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Bentuk latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, kontrol, dan *moving*. Meskipun model latihan ini mempunyai banyak sudut (sudut *diamond*) namun dengan melakukan *passing* dengan teknik yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Latihan interval adalah latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Menurut Harsono dalam Achmad Syabaruddin (2011) latihan interval (*interval training*) adalah salah satu metode latihan yang dikembangkan sebagaimana dikatakan oleh Harsono, bahwa "latihan interval adalah salah satu bagian dari trening program yang sangat penting dalam *the moderen trening schedule*"

Latihan interval menurut Sigra yang dikutip oleh Achmad Syabaruddin (2011) di bagi menjadi dua bagian yaitu : latihan *interval* pendek (*Short Interval Training*) dan latihan *interval* panjang (*Long Interval Training*). Latihan *interval* pendek adalah latihan yang terdiri dari ulangan pada suatu kecepatan dengan waktu istirahat yang pendek dan pemulihan yang tidak komplek dari denyut jantung, sedangkan yang dimaksud dengan latihan *interval* panjang adalah latihan yang istirahatnya lebih panjang dari waktu kerja dan akibatnya pemulihan yang lebih baik pada denyut jantung kembali ke normal.

Latihan *interval* pendek adalah latihan yang terdiri dari ulangan pada suatu kecepatan dengan waktu istirahat yang pendek dan pemulihan yang tidak komplek dari denyut jantung, sedangkan yang dimaksud dengan latihan *interval* panjang adalah latihan yang istirahatnya lebih panjang dari waktu kerja dan akibatnya pemulihan yang lebih baik pada denyut jantung kembali normal. Dalam penelitian ini interval yang digunakan yaitu interval 1:1 yang menunjukkan frekuensi waktu istirahat sama dengan waktu latihan, yang tergolong dalam interval pendek (*Short Interval Training*).

METODE PENELITIAN

Penelitian experiment ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-posttest Design*, Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Senteluk fc

U-23 yang berjumlah 30 orang, Instrumen yang digunakan lapangan tes sepak tahan bola (DocPlayer.info2013). Analisis data menggunakan rumus *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh nilai *t-test* hitung sebesar 4,893 sedangkan besar nilai *t-tabel* dengan db $N-1 = 30 - 1 = 29$ dengan taraf signifikan 5% adalah 2,045 hasil ini menunjukkan bahwa nilai *t-hitung* > *t-tabel* yang berarti hipotesis nihil ini (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *diamond* dengan interval 1:1 terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada pemain Senteluk fc U-23 tahun 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *diamond* dengan interval 1:1 terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada pemain Senteluk fc U-23 tahun 2021. Sebelum diberikan metode latihan *diamond* kemampuan *passing* pada pemain Senteluk fc U-23 masih sangat kurang, setelah diberikan latihan *diamond* maka hasil *uji-t* menunjukkan bahwa *t-hitung* sebesar $4,893 > 2,045$ (*t-tabel*) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *diamond* dengan interval 1:1 terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada pemain Senteluk fc U-23 tahun 2021. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Diego pada tahun (2018) dengan judul Pengaruh latihan *passing diamond* dan model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola pada pemain persatuan sepak bola seluruh Trinidad (PSST). Hasil penelitian menunjukkan latihan *passing diamond* berpengaruh terhadap akurasi *passing*. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata *pre-test* dan *post-test*, yaitu dari 5,60 menjadi 60,30. Penelitian ini hanya memberikan latihan *diamond*, hasilnya menunjukkan terjadi signifikan, penelitian jugak oleh Novrizal tahun (2017) dengan judul Pengaruh latihan *diamond pass* dan *small side game* terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Roket fc U-14. Hasil penelitian menunjukkan latihan *passing diamond* berpengaruh terhadap akurasi *passing*. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengolahan dan analisis data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata *pre-test* dan *post-test*, yaitu 0,370 menjadi 0,884. Beda penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah memberikan waktu interval 1:1 maksudnya setiap kali latihan ada jeda istirahat selama 1 menit untuk pemulihan guna memaksimalkan latihan vasing yang diberikan pada para pemain.

Passing merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepak bola, bahkan paling dasar, terutama digunakan untuk mengoper bola kepada teman ataupun untuk memasukan bola ke gawang. Dalam latihan *passing*, hal terpenting adalah ketepatan *passing* tersebut. Latihan *passing* dengan latihan *diamond* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *passing*, pemain dapat meningkatkan kemampuan *passing*nya bisa dilakukan dengan melakukan latihan *diamond*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu memberikan *passing* yang baik agar tidak mudah kehilangan bola. Ketepatan *passing* memiliki banyak faktor pendukungnya diantaranya dengan latihan *driil* dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja

kelompok. Dalam hal ini latihan *diamond* memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan latihan *driil*. Dalam latihan *diamond* pemain harus melakukan *passing* dengan bola hidup sehingga tingkat kesulitan *passing*nya lebih besar. Selain itu pemain harus mampu melakukan teknik lain agar mampu mempertahankan bola selama mungkin secara berkelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh latihan *diamond* dengan interval 1:1 terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada pemain Senteluk fc U-23 tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sabaruddin, 2011. *Pengaruh metode latihan interval dan kemampuan agility terhadap peningkatan ketrampilan dribbling permainan sepak bola*. <http://www.Jurnalimiah.com/html> pada tanggal 7 Januari 20201 pukul 20:00.6
- Andi Agam. 2019. *pengaruh latihan Small Side Games 5 (+3) vs 5 terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler SMAN 7 Mataram*. Jurnal Ilmiah Ikip Mataram, Vol. 3 No. 8 Maret 2019.
- Joseph A. Luxbacher. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Roni, dkk. 2018. *Pengaruh Latihan Small-Sided Games terhadap Ketepatan Umpan (Passing) pada Pemain Sepak Bola Mahardika FC*. Biomatika Jurnal FKIP Univrsitas Subang, Vol.4 No.2 September 2018.
- Sabidin, 2013. *Latihan paasing diamond*. <https://sportsessionplaner.com/html> pada tanggal 10 januari 2021 pukul 14:00.
- Suardi 2011. *Hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi passing bola dalam permainan sepak bola pada siswa Kelas V SDN 2 Karang Bayan Lombok Barat tahun pelajaran 2011/2012*. Jurnal Ilmiah Ikip Mataram, Vol.4 No.6 Mei 2011.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Thomas dooley dan christian titz. 2010. *Passing and Ball Control*. Inggris: Meyer and Meyer Sports.
- Wahyu Nugroho. 2015. *Pengaruh latihan passing bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap akurasi short passing siswa KU-14 SSB Apacinti tahun 2015*. Universitas Negri Semarang. <http://www.Jurnalimiah.com/html> pada tanggal 19 Desember 2020 pukul 19:00.