

**PENGARUH LATIHAN PASSING DIAMOND TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DAN CONTROL ATLET CLUB DILARAF FC PADANG
PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji proposal Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana olahraga
Strata satu*



Oleh :

RIYAL ZULHENDRA

16089091/2016

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Kemampuan Passing dan Control Atlet Club Dilaraf Fc Padang Panjang
Nama : Riyal Zulhendra
Nim / BP : 16089091/2016
Program Studi : Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Disetujui oleh

Pembimbing



Dr. Apt. Hastria Effendi, M.Farm., AIFO

NIP. 198310212010122004

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sageli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Telah Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Kemampuan
Passing dan Control Atlet Club Dilamf Fc Padang Panjang
Nama : Riyal Zulbendra
Num / BP : 16089091/2016
Program Studi : Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Apt. Hastria Effendi, M.Farm., AIFO

1. 

Anggota : dr. Pudia M. Indika, M.Kes., AIFO-K

2. 

Anggota : Fahmi Haris, S.Pd.M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan dibawah ini:

Nama : Riyal Zulhendra

Nim/BP : 16089091/ 2016

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa skripsi yang berjudul :

“PENGARUH LATIHAN PASSING DIAMOND TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DIAMOND PASSING DAN CONTROL ATLET CLUB DILARAF FC PADANG PANJANG”. Adalah *Asli* tulisan penulis (bukan ciplakan). Segala isi yang terdapat dalam laporan skripsi ini sepenuhnya merupakan tanggungjawab penulis.

Padang, November 2020

Saya yang menyatakan



Riyal Zulhendra
NIM. 16089091

HALAMAN PERSEMBAHAN



*Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha
mulia yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Alaq 1-5)
Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-
orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS: Al-Mujadilah 11)*

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin...

Sujud syukurku kusembahkan kepada Mu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-Fatihah beriring selawat dalam silahku merintih, menandakan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk almarhum Ayahanda (Zulkifli, St Kayo) dan Ibundaku (Asnidar) tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, do'a, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku.,, Papa,, Mama,, terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu,, dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya,, maafkan anakmu Ayah,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu. Ya Allah berikanlah balasan setimpal Surga Firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka dari panasnya api nerakamu...Aamiin...

Orang tua kedua ku di kampus..Ibu Dr. Apt. Hastria Effendi, M.Farm.,AIFO yang telah membimbing saya dalam 4 tahun menuntut ilmu disini, Bapak Dr. Pudia M. Indika, M.Kes.,AIFO-K dan Bapak Fahmil Haris S.Pd,M.Pd. Dosen Penguji saya dalam penulisan skripsi ini dan Pengajar di Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa Bapak dan Ibu akan selalu terpatri di dalam hati dan semoga menjadi Amal dan Ibadah di sisi Allah SWT.

Terkhusus untuk saudaraku “Caplak Super Family” Rina Purnama Sari, Reni Vramita Sari, kakakku yang selalu memberikan nasehat dan masukan agar aku lebih baik lagi kedepannya, maafkan riyal karena sering dongkol dengan perkataan unii tapi riyal tau itu yang terbaik buat riyal dan kepada adik adik Reza Zulhendri, Muhammad Qissan, Soli Hakimul, Sorri, Agung yang selalu menghibur disaat kesulitan dalam menulis skripsi dan selalu menanyakan kapan wisuda dan Ponakan tercinta Syaikha Rifdatul Aisyah yang selalu bikin senyum dan gembira ketika bertemu.

Teristimewa untuk keluarga besar Dilaraf Fc dan Vaksin Covid-19 Fc Yang selalun ada disaat suka dan duka, pemberi semangat dan motivasi dan telah membantuku untuk menyelesaikan skripsi dan penelitianku tepat waktu.

Seterusnya buat motivator yang selalu membantuku dalam penulisan skripsi (Muhammad Hanafi) yang tidak pernah lelah membantuku dari awal penulisan skripsi sampai selesai semoga allah membalas semua kebaikanmu dan sukses dengan dunia dan akhirat mu.. Aamiin...

Dan terima kasih kepada teman seperjuanganku (Thomas Ilham, S.Or, Satria Alfinda, S.Or, Andre Leonardo, S.Or, Metra Utama, S.Or, Muhammad Agung, S.Or, Ibnu Algifari, S.Or, Kedai Minarko Unp, Warga Kos VIP (Yerlan Satria, Ukii, Yogi Andriko, Robert, Rahmad Badul, Femil, Rafi Jasmon, Uncu Fauzan, Rahmad Ferdi) yang sama sama berjuang dengan pendidikannya, suka duka yang dilewati selama masa kuliah akan menjadi cerita indah dikemudian hari.

ABSTRAK

Riyal Zulhendra (2020) : Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Kemampuan Passing dan Control Atlet Club Dilaraf Fc Padang Panjang.

Masalah Penelitian adalah masih kurangnya baiknya kemampuan passing dan control atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* Atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang.

Penelitian eksperimen ini menggunakan penelitian pre-experimental dengan *one group pre-test post-test* design dengan perlakuan sebanyak 18 kali. Subjek penelitian ini adalah atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini *Under 18 Tahun*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes sepak dan menghentikan bola (*Passing dan Stopping* dengan dinding papan). Sebelum melakukan teknik analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t tes *Passing* diperoleh harga koefisien uji t (t_{hitung}) $13,08 > 1,73$ (t_{tabel}) dan uji t tes *Control* diperoleh harga koefisien uji t (t_{hitung}) $13,58 > 1,73$ (t_{tabel}). Berdasarkan perhitungan statistic dari rata-rata peningkatan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Passing Diamond* yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang.

Kata Kunci : *Passing Diamond, Passing, Control*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Kemampuan Passing dan Control Atlet Club Dilaraf Fc Padang Panjang.**

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. M.Sazeli Rifki,S.Si,M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Ibu Dr. Apt. Hastria Effendi, M.Farm.,AIFO. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes.,AIFO-K dan Bapak Fahmil Haris, S.Pd,M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.

6. Bapak dan Ibuk Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf perpustakaan dan administrasi jurusan kesehatan dan rekreasi
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan khususnya mahasiswa kesehatan dan rekreasi 2016 seperjuangan yang memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan dimasa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Sepak Bola	10
2. Kondisi Fisik	13
3. Ketepatan Passing (Passing Accuracy)	14
4. Passing (mengoper bola)	15
5. Control Bola/ Menahan Bola.....	23
6. Model Latihan	25
7. Passing Diamond	28
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Populasi	33
D. Sampel.....	34
E. Jenis Dan Sumber Data	34
F. Instrumen Penelitian.....	34

G. Teknik Pengumpulan Data	37
H. Teknik Analisis Data	37
I. Prosedur Penelitian.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskriptif Data	40
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Uji Hipotesis.....	43
D. Hasil Penelitian	45
E. Pembahasan	46
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Data	40
Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Data	42
Tabel 3. Homogenitas Varians Data Penelitian.....	43
Tabel 4. Rangkuman Uji Hipotesis Satu	44
Tabel 5. Rangkuman Uji Tes Kedua	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Sikap Awal Passing Dengan Bagian Dalam Samping Kaki.	17
Gambar 2 Sikap Pelaksanaan Passing Dengan Bagian Samping Dalam Kaki. ...	17
Gambar 3 Sikap Akhir Passing Dengan Bagian Samping Dalam Kaki.....	18
Gambar 4. Sikap Awal Passing Dengan Bagian Samping Luar Kaki.....	19
Gambar 5. Sikap Pelaksanaan Passing Dengan Bagian Samping Luar Kaki	20
Gambar 6. Sikap Akhir Passing Dengan Bagian Samping Luar Kaki.	20
Gambar 7. Sikap Awal Passing Dengan Punggung Kaki Kaki.....	21
Gambar 8. Sikap Pelaksanaan Passing Dengan Punggung Kaki.	22
Gambar 9. Sikap Akhir Passing Dengan Punggung Kaki.....	22
Gambar 10. Kerangka Konseptual	32
Gambar 11. Instrumen Penelitian.....	35
Gambar 12. Peneliti memberikan pengarahan kepada pemain Dilaraf FC	85
Gambar 13. Tes Awal Passing	85
Gambar 14. Tes Awal Control	86
Gambar 15. Latihan Passing Diamond.....	86
Gambar 16. Latihan Passing Diamond.....	87
Gambar 17. Latihan Passing Diamond.....	87
Gambar 18. Latihan Passing Diamond.....	88
Gambar 19. Latihan Passing Diamond.....	88
Gambar 20. Latihan Passing Diamond.....	89
Gambar 21. Latihan Passing Diamond.....	89
Gambar 22. Latihan Passing Diamond.....	90
Gambar 23. Latihan Passing Diamond.....	90
Gambar 24. Latihan Passing Diamond.....	91
Gambar 25. Latihan Passing Diamond.....	91
Gambar 26. Latihan Passing Diamond.....	92
Gambar 27. Latihan Passing Diamond.....	92
Gambar 28. Latihan Passing Diamond.....	93
Gambar 29. Tes Akhir Passing.....	93
Gambar 30. Tes Akhir Control	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi, aktifitas olahraga juga untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Sebagaimana pepatah mengatakan, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dengan adanya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara berlanjut, terprogram, terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan

tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negara.

Menurut (Hidayat.W, 2017:5) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang di mainkan di luar ruangan. Olahraga ini di mainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang di sebut tim. Setiap tim memiliki gawang Pada bagian tengah masing-masing ujung lapangan. Bentuk gawang ini adalah empat persegi panjang yang memiliki ukuran 7,32 meter serta berketinggian 2,44 meter. Untuk bermain sepakbola, di lakukan di atas sepak bola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepak bola atau sebuah team tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Menurut Mielke (2007: 19) "*passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepak bola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Misalnya program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepak bola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi optimal dalam sepak bola itu sendiri.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan pembinaan prestasi adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan

untuk di bina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi dalam tingkat regional maupun nasional. Sebaiknya jika semenjak anak-anak mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terprogram. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Yulifri dan Arsil (2018:107) “Sepak bola adalah permainan yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol)”. Berdasarkan penjelasan ini, maka tim sepak bola harus punya kondisi fisik yang baik dan kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola karena merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik yang baik dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik adalah daya tahan.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepakbola antara lain: *passing* (operan), *controlling* (menahan), *dribbling* (menggiring), *heading* (menyundul), dan *shooting* (menendang). Teknik dalam permainan sepakbola dapat diartikan sebagai proses kegiatan atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar untuk dapat bermain dengan baik, salah satunya *passing*. Dalam sepakbola Liga Eropa, *passing* adalah salah satu teknik dasar yang sangat berguna sebagai penyusun serangan bahkan juga untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam berlatih maupun bertanding pemain seiring sekali melakukan gerakan-gerakan tidak

terduga yang secara tiba-tiba untuk dapat mengecoh lawan atau merebut bola seperti: gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola.

Padang Panjang merupakan salah satu kota di Sumatera Barat yang ikut serta dalam pembinaan anak usia dini dan pembinaan atlet usia remaja. Keseriusan ini sering dilihat dari seringnya PSSI kota Padang Panjang menggelar pertandingan sepakbola baik di tingkat kota maupun tingkat Sumatera Barat. Hal inilah yang menjadikan motivasi bagi atlet sepak bola di Padang Panjang menjadi lebih baik lagi. Melalui pembinaan-pembinaan yang di adakan di klub-klub sepakbola dan sekolah ini diharapkan melahirkan atlet atlet yang dapat mewakili Kota Padang Panjang di tingkat Sumatera Barat dan di tingkat nasional.

Salah satu klub yang ada di kota Padang Panjang yang serius dalam pembinaan atlet sepak bola adalah Dilaraf Fc Padang Panjang yang didirikan pada tahun 2017. Hal ini dapat dibuktikan melalui prestasi-prestasi yang diraih Dilaraf Fc Padang Panjang diantaranya menjadi juara 1 (satu) sebanyak 3 (tiga) kali yang diadakan oleh Dilaraf Fc Padang Panjang, juara 1(satu) di Kecamatan Rambatan, Tanah Datar, Juara 1 Piala Walikota Kota Solok, Juara 2 (dua) Piala Bupati Kabupaten 50 Kota, juara 1(satu) Piala Wali Nagari Pariangan, juara 1 (satu) Piala Walikota Padang Panjang, dan masih banyak lagi kompetisi kompetisi yang diadakan oleh daerah lain yang diikuti oleh Dilaraf Fc Padang Panjang.

Dengan berbagai macam prestasi yang diraih oleh Dilaraf Fc Padang Panjang di atas tidak terlepas dari pembinaan yang dilakukan manager, pelatih Dilaraf Fc dan bisa menyumbangkan banyak atletnya pada gelaran Porprov XV tahun 2018 yang dilaksanakan di Kabupaten Padang Pariaman, dan Atlet Dilaraf

Fc Padang Panjang banyak yang ikut serta dalam event tahunan Minangkabau Cup 2019 dimana event Sepakbola yang diadakan Antar Kecamatan dimana Atlet Dilaraf Fc Padang Panjang yang mewakili Padang Panjang Timur yang menjadi Juara 3 (tiga) Padang Event Minangkabau Cup 2019. Dalam hal ini Dilaraf Fc berperan dalam aktif dalam meningkatkan kualitas atletnya. Dilaraf Fc juga memiliki atlet yang berlaga di Pra-PON Sumbar maupun Semen Padang U21. Pembinaan berjenjang yang dilakukan oleh Dilaraf Fc tidak terlepas dari SDM yang baik serta sarana dan prasana yang memadai mulai dari lapangan, bola, dan alat alat penunjang latihan bola.

Sejak berdirinya Club Dilaraf Fc Padang Panjang Panjang pelatih telah memberikan model latihan passing kepada pemain Dilaraf Fc Padang Panjang contoh model latihan yang di berikan adalah passing *give and go* yaitu pemain melakukan passing keteman dan berpindah posisi untuk menerima bola kembali, model latihan *passing* selanjutnya adalah latihan *passing triangle* yaitu latihan yang berbentuk segitiga yang digunakan untuk melatih kemampuan *passing* pemain Dilaraf Fc Padang Panjang dan masih banyak lagi latihan yang diberikan oleh tim pelatih, melihat dari latihan yang diberikan pelatih dan berdasarkan pengamatan pelatih dan peneliti bahwa latihan yang diberikan pelatih membuat pemain jenuh dan malas untuk melakukan latihan oleh karena itu kemampuan passig pemain jadi berkurang karena tidak bersemangatnya pemain, oleh karena itu peneliti memberikan model latihan yang berbeda yaitu latihan *Passing Diamond* yang akan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dan dikombinasikan

dengan latihan yang lain agar pemain tidak merasa jenuh dan latihan *passing* jadi tidak monoton.

Dari pengamatan dalam uji tanding peneliti menemukan kesalahan-kesalahan mendasar pada teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *control*, *heading* dan *shooting*. Dalam hal ini pemain sering melakukan kesalahan *passing* dan *control* sehingga pemain sering kehilangan bola yang mengakibatkan gagal membangun serangan dan merugikan tim, dalam pengamatan pelatih dan peneliti pemain cepat merasakan kelelahan saat bermain dikarenakan stamina yang dimiliki oleh pemain tidak mencukupi untuk menyelesaikan pertandingan dan akibat dari pemain yang kelelahan mengakibatkan pemain sering melakukan kesalahan dalam bertanding dan yang dapat peneliti amati dalam latihan dan uji bertanding pemain Dilaraf Fc Padang Panjang adalah masih lemahnya daya tahan pemain yang mempengaruhi kualitas permainan pemain Dilaraf Fc dan sering melakukan kesalahan.

Dalam penjelasan di atas telah dijelaskan bahwa kenyataannya pemain Dilaraf Padang Panjang belum memiliki kemampuan *passing* dan *control* yang baik dan belum mengetahui latihan yang benar untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *control*. Untuk kajian masalah ini penulis menfokuskan pada atlet Dilaraf Fc yang berusia 18 tahun kelahiran 2001, hal ini menimbang beberapa hal yang akan menunjang prestasi tim sepakbola Dilaraf FC yang berusia 18 tahun diantaranya, (1) tim dilaraf fc yang berusia 18 tahun sudah disiapkan untuk Porprov XVI tahun 2020, (2) penulis yang berstatus tenaga pembantu pelatih bisa terlibat aktif dalam menerapkan program latihan khususnya dalam meningkatkan

kualitas *passing* dan *control* atlet yang belum maksimal. Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih club Dilaraf Fc Padang Panjang Rifki Fernando pada tanggal 16 Agustus 2020 peneliti memperoleh informasi masih banyaknya pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *Passing* dan *Control* sehingga mudah kehilangan bola dan merugikan tim dalam membangun serangan.

Bertolak dari hal diatas perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada Club Dilaraf Fc Padang Panjang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Control* Alet Club Dilaraf Fc Padang Panjang”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang untuk kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti kemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi yaitu :

1. Kemampuan *passing* dan *control* altet Club Dilaraf Fc Padang Panjang Masih belum baik.
2. Latihan *passing* dan *control* yang monoton mempengaruhi semangat dan kemampuan *passing* dan *control*.
3. Daya tahan tubuh mempengaruhi kemampuan *passing* dan *control* atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang.

C. Batasan Masalah

Disebabkan banyaknya masalah yang muncul sebagai bentuk latihan *passing* dan *control*, maka dari itu penulis membatasi masalah hanya pada *Latihan Passing Diamond*. Karena hal utama dalam penelitian ini adalah “Pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* dan *Control* pemain Dilaraf FC Padang Panjang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *passing diamond* terhadap kemampuan *passing* dan *control* atlet club Dilaraf FC Padang Panjang?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan yang disampaikan, maka dapat dilihat tujuan dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *passing diamond* terhadap kemampuan *passing* dan *control* atlet club Dilaraf Fc Padang Panjang?”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola.

3. Bagi pelatih sepakbola, Sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang khususnya peningkatan kualitas *passing* dan *control* pemain.
4. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan ilmu keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Passing* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,08 > 1,73$). Ini berarti terdapat peningkatan kemampuan *Passing* dengan menggunakan metode *Passing Diamond*.
2. Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode *Passing Diamond* terhadap kemampuan *Control* pemain sepakbola Dilaraf Fc Padang Panjang. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,58 > 1,73$). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *Control* dengan menggunakan latihan *Passing Diamond*. Jadi, dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *Passing* dan *Control*, di antaranya:

1. Bagi pelatih dapat dijadikan acuan dengan menggunakan metode *Passing Diamond* untuk meningkatkan kemampuan *Passing dan Control* pemainnya.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan *Passing dan Control* yang dimiliki pemain untuk meningkatkan prestasi sepakbola anak didiknya.

3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain Dilaraf Fc Padang panjang, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, N., & Supriana.S (2018). Pengaruh latihan *passing diamond dan control atlet sepak bola* Gumara FC. Semarang
- Alkhadaaf, Imam Syafii. 2019. Pengaruh Latihan Diamond Pass dan Small Side Game terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Ssb Rokat Fc U-14 Sidoarjo. Surabaya : FIK Surabaya.
- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, Apri Agus. (2008). Pembentukan kondisi fisik. Malang : Wineka Media.
- Bafirman, dkk. (2014). Kinesiologi dan Biomekanika Olahraga . Padang : Sukabina Press.
- Bloomfield, J., Polman, R.C.J. and O'Donoghue, P.G. (2018) Reliability of the Bloomfield Movement Classification. *International Journal of Performance Analysis of Sport-e* 7(1), 20-27.
- Hidayat Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta Timur : Anugrah
- Ibrahim. 2013. Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Boladalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Jonior Sausu. Sulawesi Tengah : FKIP Universitas Tadulako Kampus.
- Irlanda A.B. 2017. *Keterampilan Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology of Sport and Exercise 6th Edition*: Champaign, IL: Human Kinetics.
- Krustrup P, Ortenblad N, Nielsen J, Nybo L, Gunnarsson TP, Iaia FM, Madsen K, Stephens F, Greenhaff P, Bangsbo J. Maximal voluntary contraction force, SR function and glycogen resynthesis during the first 72 h after a high-level competitive soccer game. *Eur J Appl Physiol*, 2017; 111: 2987-2995
- Lutfhi bakhri, Rusdi dkk. 2017. *kesehatan dan Olahraga*. FIK. UNY.
- Luxbacher, Joseph A . (2017). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan. (2017). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsi-prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Permana K.Y. (2016). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mubaraq. 2017. *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Bandung: UPI.