

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TRIANGLE PASS CS3 DALAM KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN GRABAG****Bintang Adi Pamungkas¹, Wahyu Ragil Kurniawan², Mugiyo Hartono³, Martin Sudarmono⁴**^{1,3,4}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia²Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Article History**

Received : 24 April 2024

Accepted : Juni 2024

Published : Juni 2024

Keywords*Development ; Triangle Pass Training Model; Extracurricular.***Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya inovasi atau variasi model latihan sepakbola khususnya dalam teknik passing yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler di SMP Negeri se-Kecamatan Grabag. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing dan menghilangkan rasa bosan yang dialami siswa. Jenis Penelitian yang digunakan adalah metode pengembangan. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah berupa lembar evaluasi dari ahli dan lembar kuesioner dari siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian uji skala kecil diperoleh dari hasil persentase evaluasi ahli penjas yaitu 95% (masuk ke dalam kategori sangat baik), sedangkan presentase evaluasi ahli sepakbola yaitu 82,50% (masuk ke dalam kategori baik). Hasil presentase kuesioner siswa pada uji skala kecil adalah 92,12% (masuk dalam kategori sangat baik). Sedangkan dari kuesioner siswa pada uji skala besar diperoleh hasil presentase 96,52% (masuk dalam kategori sangat baik). Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan Triangle Pass dapat digunakan untuk siswa SMP Negeri se-Kecamatan Grabag. Saran yang disampaikan yaitu untuk guru penjasorkes/pelatih ekstrakurikuler hendaknya dapat menggunakan model latihan Triangle Pass dalam penyampaian materi saat kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan menyesuaikan sarana dan prasarana serta waktu yang telah ditentukan untuk pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah.

Abstract

The problem in this research is the lack of innovation or variation in football training models, especially in passing techniques provided by extracurricular coaches at State Middle Schools throughout Grabag District. This research aims to improve passing skills and eliminate boredom experienced by students. The type of research used is development method. The instruments used in data collection were evaluation sheets from experts and questionnaire sheets from students. The data analysis technique used in this research is a descriptive percentage analysis technique. The results of the small-scale test research were obtained from the percentage of physical education experts' evaluations, namely 95% (into the very good category), while the percentage of evaluations by football experts was 82.50% (into the good category). The percentage results of the student questionnaire on the small scale test were 91.18% (in the very good category). Meanwhile, from the student questionnaire in the large-scale test, the percentage results obtained were 93,85% (in the very good category). Based on the research results, it can be concluded that the Triangle Pass training model can be used for public junior high school students in Grabag District. The suggestion given is that physical education teachers/extracurricular coaches should be able to use the Triangle Pass training model in delivering material during extracurricular football activities by adjusting the facilities and infrastructure as well as the time determined for the implementation of extracurricular activities at school.

How To Cite:

Pamungkas, B. A., Kurniawan, W. R., Hartono, M., & Sudarmono, M., (2024). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TRIANGLE PASS CS3 DALAM KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN GRABAG. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 391-397

PENDAHULUAN

Olahraga sudah sangat berkembang saat ini, hampir dari seluruh penjuru dunia melakukan aktivitas olahraga, baik dari anak-anak, dewasa, maupun tua. Olahraga merupakan aktivitas yang energik dan dalam kegiatan tersebut seseorang memperagakan kemampuan gerakannya semaksimal mungkin. (Dharmawan and Priyono 2016) berpendapat, olahraga adalah salah satu bagian yang paling penting dari aktivitas fisik manusia yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan mental seseorang. Pada dasarnya kita melakukan kegiatan olahraga pun pasti mempunyai alasan dan tujuan (et al. 2021). Tujuan seseorang melakukan aktivitas olahraga sendiri bermacam-macam, tergantung pada kondisi, situasi, dan kebutuhan dari seseorang tersebut, contohnya yaitu untuk mencapai prestasi, untuk menjaga kesehatan, untuk penyembuhan, untuk pembelajaran, dan lain sebagainya. Salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan di seluruh penjuru dunia yaitu olahraga sepakbola.

Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu (tim), dimana masing-masing tim terdapat 11 jumlah pemain yang mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang tim lawan dan menjaga gawang nya sendiri agar tidak kemasukan (kebobolan) oleh tim lawan. Menurut (Sudarmono and Haloho 2021) Sepakbola adalah satu olahraga yang menarik perhatian

masyarakat maupun pemerintah, karena dapat mendatangkan kegembiraan dan kesenangan kepada penikmatnya, yang menjadikannya olahraga yang sangat populer di dunia, seperti yang kita perhatikan perkembangan sepakbola terjadi di seluruh aspek, seperti aspek teknik, fisik, maupun perencanaannya (Chief and Dhattarwal 2020). Sepak bola ini umumnya dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dan beralaskan rumput asli, namun dengan zaman yang semakin modern seperti sekarang, sudah banyak juga lapangan yang menggunakan rumput sintetis (buatan) sebagai alasnya.

Passing adalah proses pemindahan bola dari pemain yang memegang bola ke pemain lain. Menurut pendapat (Amansyah and Sinaga 2015), *passing* pada dasarnya merupakan upaya untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Sedangkan menurut (Priyo Utomo and Indarto 2021) *passing* dikatakan baik apabila bola yang diberikan kepada rekan satu tim mudah dikontrol dan bisa melanjutkan gerakan selanjutnya, karena keterampilan *passing* membentuk suatu ikatan penting yang dapat menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit. Melakukan *passing* pun ada beberapa tekniknya, agar *passing* dapat dilakukan dengan cara yang baik dan benar (Hartono, Kurniawan, and Rustiadi 2020). Teknik *passing* terdiri dari berbagai elemen yang membentuk pondasi taktis permainan sepak bola, memfasilitasi semua

tindakan yang diperlukan untuk membangun keharmonisan tim (Murillo and Morocho 2021).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran guna untuk mendukung minat serta hobi dari siswa di sekolah, baik itu meliputi kegiatan olahraga, keagamaan, dan lainnya (Shilviana and Hamami 2020). Kegiatan ekstrakurikuler ini bisa juga untuk menghilangkan stres dan pikiran siswa selama kegiatan jam pelajaran. Ekstrakurikuler yang dikelola baik oleh pihak sekolah juga akan menghasilkan prestasi yang membanggakan bagi sekolah khususnya ekstrakurikuler sepakbola (Amansyah and Sinaga 2015). Apabila ekstrakurikuler sepakbola dapat dilaksanakan dengan baik, bukan tidak mungkin nantinya ketika ada kejuaraan antar sekolah di tingkat kecamatan, kabupaten, bahkan provinsi dapat mengharumkan nama baik sekolah dan dapat dikenal dengan prestasi tersebut. Untuk mewujudkan prestasi yang baik juga perlu adanya latihan yang keras saat kegiatan ekstrakurikuler tersebut (Chief and Dhattarwal 2020). Latihan di ekstrakurikuler sepakbola juga paling tidak harus memahami berbagai macam aspek gerak dasar sepakbola, seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, dan *heading*.

Latihan *Triangle Pass* adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan posisi membentuk segitiga dengan tiga sudut dan menggunakan jarak tertentu tergantung target apa yang ingin dicapai (Sudarmono and Hanif 2022). Latihan ini menuntut para pemain agar terus bergerak ke ruang atau sudut yang kosong, pemain yang membawa bola harus mengumpan ke sudut area latihan yang kosong dan pemain yang tidak membawa bola harus berlari ke sudut yang kosong agar pemain yang membawa bola

bisa *passing* ke rekan yang tidak membawa bola. Latihan ini sebenarnya sudah banyak dilakukan di dunia, khususnya di Eropa. Maka tidak heran jika para pemain luar negeri seperti para pemain di Liga Inggris dapat melakukan *passing* secara cepat dan tepat (Novrizal Priawan 2018). Di Indonesia sendiri sepertinya masih jarang. Khususnya yang ada di daerah peneliti melakukan penelitian, yaitu di daerah Grabag, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Terdapat 3 SMP di daerah peneliti yang akan dilakukan penelitian ini, meliputi SMP Negeri 1 Grabag, SMP Negeri 2 Grabag, dan SMP Negeri 3 Grabag.

Setelah melakukan observasi atau pengamatan di SMP Negeri 1,2, dan 3 Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebenarnya sudah berjalan dengan baik, akan tetapi selama ini masih menggunakan model latihan *passing* secara konvensional (metode tradisional) yang berarti model latihannya terbilang belum bervariasi (Karisman et al. 2021). Latihan yang terus-menerus dilakukan tanpa adanya variasi model latihan yang baru pasti akan menimbulkan rasa bosan pada masing-masing siswa, maka dari itu dalam proses peningkatan keterampilan *passing* pemain membutuhkan adanya latihan yang inovatif dan mempunyai banyak variasi (Sudarmono 2015). Guru/pelatih ekstrakurikuler harus sering memberikan inovasi latihan yang berbeda disetiap pertemuannya. Latihan yang bervariasi tentu akan membuat para siswa dengan mudah untuk memahami materi yang diberikan oleh sang pelatih itu sendiri.

Hasil observasi pertama yang dilakukan dengan metode wawancara di SMP Negeri 1 Grabag pada tanggal 29 Maret 2023,

guru/pelatih ekstrakurikuler sepakbola mengungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang diajarkan atau diberikan sebelumnya khususnya dalam materi *passing* hanyalah dengan materi yang sama. Di SMP Negeri 1 Grabag, pelatih ekstrakurikuler juga mengungkapkan bahwa latihan ekstrakurikuler setiap pertemuan menggunakan model latihan yang itu-itu saja, seperti hanya *passing* berhadapan dengan teman saja. Selama ini belum ada pengembangan model latihan khususnya model latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Salah satu siswa SMP Negeri 1 Grabag yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga mengungkapkan bahwasannya sebelumnya pelatih belum pernah memberikan variasi model latihan khususnya model latihan *passing* itu sendiri (Cahyadi, Tarigan, and Armanjaya 2021). Menurut siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, sangat diperlukan variasi model latihan *passing* agar dapat menciptakan suasana baru di setiap pertemuan dan dapat mengembangkan kemampuan *passing* mereka.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan adalah pengembangan (Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah 2022), adapun langkah-langkahnya yaitu 1) Melakukan pengamatan meliputi pengumpulan informasi dan observasi lapangan, 2. Mengembangkan produk bentuk awal, 3. Evaluasi produk awal oleh para ahli, dengan menggunakan satu ahli pendidikan jasmani, dan satu orang guru pendidikan jasmani, 4. Revisi produk pertama dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil, 5. Melakukan uji coba skala besar, 6. Revisi produk akhir sesuai dengan hasil evaluasi, 7. Hasil akhir

berupa model latihan triangle pass dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba skala besar. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah berupa lembar evaluasi dari ahli dan lembar kuesioner dari siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase.

Prorotipe merupakan produk asli yang telah dirancang atau yang dihasilkan dari suatu pengembangan produk. Dalam penelitian ini, prototipe yang dihasilkan berupa model latihan *Triangle Pass CS3* sebagai produk akhir. Berikut adalah produk *Triangle Pass CS3* :

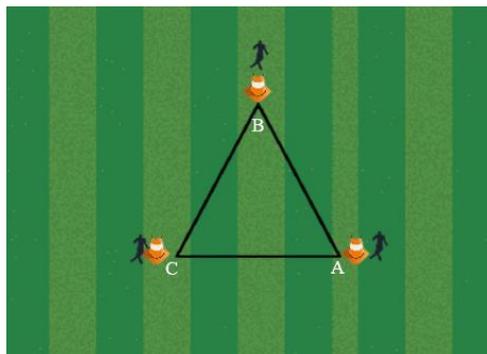
1. Siswa dibariskan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu agar terhindar dari bahaya cedera
2. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok, jumlah siswa di setiap kelompok berbeda-beda sesuai dengan model latihan
3. Guru dan peneliti menjelaskan serta memberikan contoh cara mempraktikkan masing-masing model latihan
4. Setelah dijelaskan, semua kelompok ditempatkan di area model yang sudah ditetapkan
5. Masing-masing area / pos diisi 1 kelompok saja agar lebih efektif
6. Siswa mempraktikkan satu persatu model latihan secara bergantian

Sarana :

1. Bola
2. Cone
3. Peluit

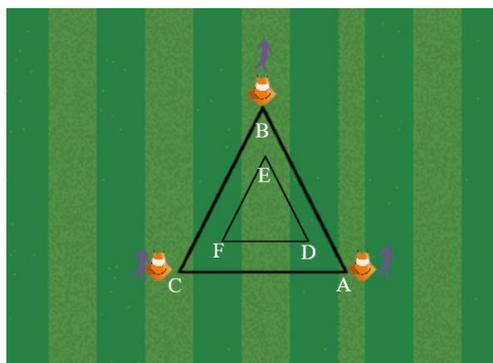
Langkah-langkah :

1. Cross Triangle Pass



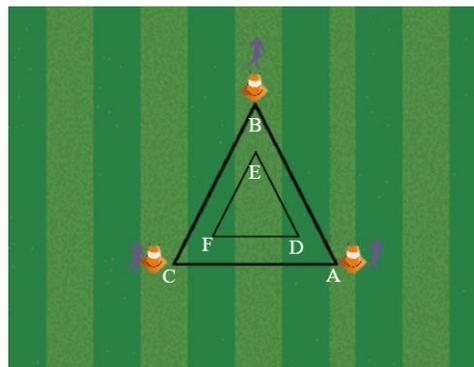
- a) Pemain A passing ke arah pemain B
- b) Pemain A berlari ke setengah jarak antara sudut A dan B
- c) Pemain B backpass ke arah pemain A
- d) Pemain B berlari ke setengah jarak antara sudut B dan C
- e) Pemain A passing ke arah pemain B yang sudah berada diantara sudut B dan C

2. Small and Big Triangle Pass



- a) Pemain A passing ke arah pemain D
- b) Pemain D back pass ke arah pemain A
- c) Pemain A passing ke arah pemain B, diikuti pemain D pindah ke sudut F
- d) Pemain B passing ke arah pemain E
- e) Pemain E back pass ke arah pemain B
- f) Pemain B passing ke arah pemain C, diikuti pemain E berpindah posisi ke sudut D

3. 3 Triangle in 1 Model



- a) Pemain A passing ke arah pemain F kemudian pemain A berlari ke setengah jarak antara sudut A dan B
- b) Pemain F back pass ke arah pemain A, kemudian pemain A passing ke arah pemain B
- c) Pemain A dan F bertukar posisi
- d) Pemain B passing ke arah pemain D, kemudian pemain B berlari ke setengah jarak sudut B dan C
- e) Pemain D back pass ke arah pemain B

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh siswa pada uji coba skala besar dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Aspek pemahaman mengenai model latihan yang sudah diberikan didapat prosentase 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, hasil tersebut memenuhi kriteria sangat baik. Sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek pemahaman mengenai aspek yang dibutuhkan saat menendang bola didapat prosentase 98,2%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, hasil tersebut memenuhi kriteria sangat baik. Sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek kemudahan dalam mempraktekkan model latihan didapat prosentase 92,2%.

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, hasil tersebut memenuhi kriteria baik. Sehingga aspek ini dapat digunakan.

4. Aspek keamanan siswa saat mempraktekkan model latihan didapat prosentase 99,4%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, hasil tersebut memenuhi kriteria sangat baik. Sehingga aspek ini dapat digunakan.
5. Aspek kemudahan dalam menemukan sarana dan prasarana didapat prosentase 98,8%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, hasil tersebut memenuhi kriteria baik. Sehingga aspek ini dapat digunakan.

Hasil penilaian dari siswa mengenai model latihan *Triangle Pass CS3* diperoleh dari lembar pertanyaan yang mengarah pada beberapa aspek mengenai kualitas produk dan terdiri dari 5 soal. Berikut adalah diagram hasil pengisian kuesioner siswa :



Produk model latihan *Triangle Pass CS3* dapat digunakan bagi siswa SMP Negeri se-Kecamatan Grabag. Hal tersebut berdasarkan hasil analisis uji coba skala kecil yaitu didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai adalah 92,48% dan hasil uji coba skala besar didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai adalah 96,5%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model latihan *Triangle Pass CS3* ini telah memenuhi kriteria sangat baik. Sehingga dapat digunakan untuk siswa SMP Negeri se-Kecamatan Grabag.

SIMPULAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model latihan *Triangle Pass CS3* yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil melibatkan 14 siswa dan uji coba skala besar 42 siswa.

Berdasarkan hasil uji coba dan pengamatan selama penelitian maka dilakukan beberapa revisi meliputi :

1. Perubahan langkah melakukan model latihan pada model latihan *3 Triangle in 1 Model*
2. Perubahan jumlah siswa di setiap pos/area model latihan yang bertujuan agar lebih efektif
3. Membuat video contoh penerapan model latihan *Triangle Pass CS3* yang bertujuan agar siswa lebih mudah untuk memahami model.
4. Jarak antar pemain lebih dipanjangkan atau dilebarkan.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pengamatan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Produk model latihan *Triangle Pass CS3* sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Pernyataan itu didukung oleh hasil analisis data dan evaluasi ahli penjas yang didapat rata-rata prosentase 82,50%, dan evaluasi ahli pembelajaran didapat rata-rata prosentase 95%. Rata-rata dari kedua ahli tersebut adalah 88,75%. Berdasarkan kriteria penilaian, maka produk latihan *Triangle Pass CS3* ini telah memenuhi kriteria baik, sehingga dapat digunakan untuk siswa SMP Negeri se-Kecamatan Grabag.
2. Produk model latihan *Triangle Pass CS3* dapat digunakan bagi siswa SMP Negeri se-Kecamatan Grabag. Hal tersebut

berdasarkan hasil analisis uji coba skala kecil yaitu didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai adalah 92,48% dan hasil uji coba skala besar didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai adalah 96,5%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model latihan *Triangle Pass CS3* ini telah memenuhi kriteria sangat baik. Sehingga dapat digunakan untuk siswa SMP Negeri se-Kecamatan Grabag.

3. Secara keseluruhan model latihan *Triangle Pass CS3* dapat diterima dengan baik, sehingga baik dari uji coba skala kecil maupun uji coba skala besar model ini dapat diterapkan dan digunakan untuk siswa SMP Negeri se-Kecamatan Grabag.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, and Ricko Tampati Sinaga. 2015. "Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 14(1):24-34.
- Cahyadi, Ardian, Herman Tarigan, and Satria Armanjaya. 2021. "Model Latihan Passing Sepakbola Untuk Peningkatan Pembelajaran Di Masa Pandemi." *Jurnal Speed (Sport ...* 4(November):78-85.
- Chief, Editor-in, and S. K. Dhatarwal. 2020. "Medico-Legal Update." 20(4).
- Dharmawan, Dhimas Bagus, and Bambang Priyono. 2016. "Pengembangan Model Permainan SRD (Spider Run Dance) Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani." *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations* 5(2):92-101.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani. 2022. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Hartono, Mugiyo, Yudhistira Ade Kurniawan, and Tri Rustiadi. 2020. "The Evaluation of the Implementation of PPLOP Development (Education Center Student Sports Training) Soccer Central Java." *Journal of Physical Education and Sport* 9(34):257-62.
- Karisman, Vicki Ahmad, Agus Santosa, Ali Budiman, Dedi Supriadi, Akhmad Olih Solihin, Gita Febria Friskawati, Diky Hadyansah, Rama Adha Septiana, Heru Sulistiadinata, Andy Supriady, and Dedi Kurnia. 2021. "Sosialisasi Permainan Sepakbola Modern Untuk Menambah Pemahaman Bermain Sepakbola Masyarakat Jampang Kulon." *Jurnal Aksara Raga* 3:70-74.
- Murillo, Carlos Agustín Zambrano, and Elva Katherine Aguilar Morocho Morocho. 2021. "Training of the Pass Technique in Youth." *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education* 12(14):3582-99.
- Novrizal Priawan. 2018. "Pengaruh Model Latihan Passing.....Novrizal 2." *Jurnal Pendidikan* 2-11.
- Nugroho Priyo Utomo, and Pungki Indarto. 2021. "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepak Bola." *Jurnal Porkes* 4(2):87-94. doi: 10.29408/porkes.v4i2.4578.
- Priyo Utomo, Nugroho, and Pungki Indarto. 2021. "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepak Bola." *Jurnal Porkes* 4(2):87-94. doi: 10.29408/porkes.v4i2.4578.
- Shilviana, Khusna, and Tasman Hamami. 2020. "Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler." *Palapa* 8(1):159-77. doi: 10.36088/palapa.v8i1.705.
- Sudarmono, Martin. 2015. "Pengembangan Permainan Team Sports Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 32/Th.II/2:147-54.
- Sudarmono, Martin, and R. Haloho. 2021. "Pengaruh Latihan Passing Sasaran Berpindah Teratur Dan Sasaran Berpindah Acak Terhadap Ketepatan Passing Di SSB Tugumuda Semarang." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2(2):35-38.
- Sudarmono, Martin, and Muhammad Rifqi Hanif. 2022. "Pengembangan Media Variasi Vising (Video Passing) Sepak Bola Untuk Pembelajaran Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 3(1):277-84. doi: 10.15294/inapes.v3i1.53394.