

**PENGARUH LATIHAN *DIAMOND PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DAN *CONTROL* DALAM PERMAINAN FUTSAL SISWA
EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 4 BONE**

Amar Ma'ruf¹, Andi Mutmainna², Alif Aryadi Hardi³

^{1,2,3}*Universitas Muhammadiyah Bone*

¹amarziper@gmail.com,

²bahtiarandimutmainna@gmail.com,

³Alifaryadihardi@unm.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of diamond passing training on passing and control ability in futsal games for extracurricular students at SMK Negeri 4 Bone. This quantitative research used a one group pretest-posttest design with 15 students selected through purposive sampling. Data were analyzed using Shapiro-Wilk normality test, Levene homogeneity test, and paired samples t-test via SPSS Version 23. Results showed a significant effect of diamond passing training on passing ability ($t = 10.835 > t \text{ table} = 1.761$; $p = 0.000 < 0.05$) and control ability ($t = 10.983 > t \text{ table} = 1.761$; $p = 0.000 < 0.05$). Mean improvement in passing was 3.73 points (from 4.27 to 8.00) and in control was 3.93 points (from 4.47 to 8.40). Diamond passing training is proven effective in improving basic technical skills of passing and control in futsal.

Keywords: *diamond passing training, passing, control, futsal, extracurricular*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* dan *control* dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bone. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 15 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *passing* dan *control* bola futsal. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas *Levene*, dan uji hipotesis *paired samples t-test* dengan bantuan SPSS Versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* ($t \text{ hitung} = 10,835 > t \text{ tabel} = 1,761$; $p = 0,000 < 0,05$) dan kemampuan *control* ($t \text{ hitung} = 10,983 > t \text{ tabel} = 1,761$; $p = 0,000 < 0,05$). Peningkatan rata-rata *passing* sebesar 3,73 poin (dari mean 4,27 menjadi 8,00) dan peningkatan rata-rata *control* sebesar 3,93 poin (dari mean 4,47 menjadi 8,40). Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *diamond passing* terbukti efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dalam permainan futsal.

Kata kunci: *latihan diamond passing, passing, control, futsal, ekstrakurikuler*

A. Pendahuluan

Futsal merupakan olahraga tim yang berkembang pesat di lingkungan sekolah, khususnya melalui program

ekstrakurikuler. Sebagai modifikasi dari permainan sepak bola, futsal dimainkan oleh lima pemain per tim di lapangan berukuran lebih kecil

dengan menekankan kecepatan, ketepatan, dan kerja sama antar pemain (Alihzan et al., 2025). Perbedaan mendasar dengan sepak bola terletak pada jumlah pemain, ukuran lapangan, serta beberapa peraturan permainan yang lebih ketat, termasuk larangan kontak fisik dan batasan pelanggaran.

Di dalam permainan futsal, dua teknik dasar yang paling fundamental adalah *passing* dan *control*. *Passing* merupakan seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain secara akurat, mengingat lapangan futsal yang rata dan sempit menuntut umpan yang keras dan tepat (Smk et al., 2024). Sementara *control* atau menahan bola membutuhkan penggunaan telapak kaki secara efektif, karena bola menggelinding dengan cepat di atas permukaan lapangan yang datar (Dzulkifli et al., 2025). Kedua teknik ini saling berkaitan dalam membangun aliran permainan yang efektif.

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 6 Februari 2025 di lapangan kampus UNCAPI melalui pertandingan futsal antar pelajar, tim ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bone mengalami kekalahan 4-0 dari SMA Negeri 18 Bone. Kelemahan utama yang teridentifikasi adalah *passing* dan *control* bola yang tidak terarah, posisi tubuh yang kurang tepat saat melakukan umpan dan kontrol bola, serta kurangnya percaya diri selama pertandingan. Hasil wawancara singkat mengonfirmasi bahwa siswa melakukan latihan mandiri yang tidak teratur dan tidak terdapat program

latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tersebut.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah metode latihan *diamond passing*. Latihan ini merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk pola berlian (wajik) di mana pemain bergerak dengan *passing* diagonal dengan jarak antar sudut 10 meter. Model latihan ini dirancang untuk meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus kemampuan *control* bola dari pemain (Eka et al., 2024). Penelitian terdahulu oleh Pratama et al. (2024) dan Manik & Tarigan (2022) telah membuktikan efektivitas latihan *diamond passing* dalam meningkatkan akurasi umpan pemain futsal dan sepak bola. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* dan *control* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bone.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih karena penelitian hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal SMK Negeri 4 Bone, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bone. Sampel

penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan sejak Februari hingga September 2025 dengan pengambilan data *pre test* pada 29 Juli 2025 dan *post test* pada 29 Agustus 2025. Program latihan diberikan sebanyak 14 kali pertemuan (terhitung *pre test* dan *post test*) dengan frekuensi tiga kali seminggu pada hari Selasa, Rabu, dan Jumat.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *passing* dan *control* bola futsal dengan skor maksimal 10. Setiap pertemuan latihan diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan latihan inti dengan variasi *diamond passing* yang ditambahkan setiap minggunya.

Teknik analisis data meliputi: (1) analisis statistik deskriptif untuk mendeskripsikan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan simpangan baku; (2) analisis N-Gain untuk mengukur persentase peningkatan; (3) uji normalitas *Shapiro-Wilk* ($n < 50$); (4) uji homogenitas menggunakan uji *Levene*; dan (5) uji hipotesis menggunakan *paired samples t-test*. Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS Versi 23. Kriteria signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif kemampuan *passing* dan *control* sebelum dan sesudah pemberian program latihan

diamond passing disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pre Test dan Post Test

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pre Test Passing	15	4,27	1,387	2	6
Post Test Passing	15	8,00	1,414	5	10
Pre Test Control	15	4,47	1,246	2	6
Post Test Control	15	8,40	1,298	6	10

Sumber: Data primer, SPSS Versi 23 (2025)

Berdasarkan Tabel 1, kemampuan *passing* mengalami peningkatan rata-rata dari 4,27 pada *pre test* menjadi 8,00 pada *post test*, dengan selisih peningkatan sebesar 3,73 poin. Kemampuan *control* meningkat dari rata-rata 4,47 menjadi 8,40, dengan selisih peningkatan sebesar 3,93 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *control* mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan *passing* setelah pemberian program latihan *diamond passing*.

Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Hasil pre test *passing* memperoleh nilai $p = 0,079$ dan post test *passing* memperoleh nilai $p = 0,387$. Sementara pre test *control* memperoleh nilai $p = 0,068$ dan post test *control* memperoleh nilai $p = 0,128$. Uji homogenitas dengan *Levene* menghasilkan nilai $p = 0,894 > 0,05$, yang berarti data bersifat homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, uji hipotesis parametrik dapat dilanjutkan.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas
(Shapiro-Wilk)

Variabel	Statistik	df	Sig. (p)
Pre Test Passing	0,895	15	0,079
Post Test Passing	0,940	15	0,387
Pre Test Control	0,890	15	0,068
Post Test Control	0,908	15	0,128

Sumber: SPSS Versi 23 (2025)

Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Paired
Samples T-Test

Variabel	Mean Pre	Mean Post	Selisih	t hitung	t tabel	Sig.
Passing	4,27	8,00	3,73	10,835	1,761	0,000
Control	4,47	8,40	3,93	10,983	1,761	0,000

Sumber: SPSS Versi 23 (2025)

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *paired samples t-test* pada kemampuan *passing* menunjukkan nilai t hitung = 10,835 lebih besar dari t tabel = 1,761 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bone. Pada kemampuan *control*, diperoleh nilai t hitung = 10,983 lebih besar dari t tabel = 1,761 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pula terhadap kemampuan *control*. Hipotesis penelitian yang menyatakan ada pengaruh signifikan latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* dan *control* dalam permainan futsal dinyatakan diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *diamond passing* secara signifikan

meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dalam permainan futsal. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan *diamond passing* yang menggabungkan kedua teknik secara bersamaan dalam satu rangkaian gerakan. Saat melakukan umpan diagonal dari satu sudut berlian ke sudut lainnya, pemain secara otomatis melatih akurasi *passing* sekaligus merespons bola yang datang dari berbagai sudut, sehingga kemampuan *control*-nya pun terlatih secara berulang dan terstruktur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratama et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa latihan *diamond passing* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Blora. Selain itu, penelitian Manik & Tarigan (2022) juga membuktikan bahwa latihan *diamond passing* lebih efektif dibandingkan latihan *triangle passing* dalam meningkatkan akurasi umpan pada pemain sepak bola SSB Porkam usia 10–15 tahun. Hal ini memperkuat posisi *diamond passing* sebagai salah satu metode latihan yang teruji dalam pengembangan teknik dasar permainan bola kaki.

Keberhasilan program latihan ini juga didukung oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang baik, yaitu frekuensi latihan tiga kali seminggu selama 14 pertemuan, pemanasan yang terstruktur sebelum sesi inti, serta penambahan variasi latihan secara bertahap setiap minggunya. Pendekatan progresif ini

menghindarkan kebosanan dan mempertahankan motivasi siswa dalam mengikuti latihan, sesuai dengan prinsip *progressive overload* dan variasi dalam ilmu kepelatihan olahraga.

Menarik pula untuk dicermati bahwa peningkatan kemampuan *control* (selisih 3,93) sedikit lebih tinggi dibandingkan peningkatan kemampuan *passing* (selisih 3,73). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kondisi awal siswa yang lebih lemah dalam aspek *control*, sehingga ruang peningkatannya lebih besar. Selain itu, karakteristik latihan *diamond passing* yang mengharuskan pemain menerima bola dari sudut-sudut berbeda memberikan stimulus yang sangat kaya bagi pengembangan kemampuan *control*.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bone, dengan peningkatan rata-rata dari 4,27 menjadi 8,00 ($t = 10,835$; $p = 0,000 < 0,05$); (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *control* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bone, dengan peningkatan rata-rata dari 4,47 menjadi 8,40 ($t = 10,983$; $p = 0,000 < 0,05$); (3) Latihan *diamond passing* terbukti lebih meningkatkan kemampuan *control* dibandingkan *passing*, dengan selisih peningkatan masing-masing 3,93 dan 3,73 poin.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada pelatih dan guru PJOK untuk menggunakan latihan *diamond passing* sebagai salah satu metode alternatif yang efektif dalam meningkatkan teknik dasar *passing* dan *control* pada program ekstrakurikuler futsal di sekolah. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alihzan, D., Darminto, A. O., Rijaluddin, K., & Songe, A. (2025). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian dalam Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro. NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan, 6(1), 82–87.
- Darminto, A. O., Ardina, C. P., & Dos Santos, M. H. (2024). Pengaruh Latihan Handgrip Dan Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulutangkis. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 7(1), 35.
- Dzulkifli, S., Herlinda, M., Santos, D., Hardi, A., Darminto., Rijaluddin, K., Ilahi, R., & Temmasonge, A. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal SMA Negeri 13 Bone. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 270–278.

- Eka, D., Oktavian, N., Gunadi, D., & Triangle, P. (2024). Diamond passing training model. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 1, 63–72.
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Control Dalam Pertandingan Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 234.
- Husyaeri, E., & Saleh, M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing pada Permainan Futsal. *Educatio*, 8(2), 521–525.
- Ishak, M., Hasmarita, S., & Sukma Anugrah, C. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas. *Holistic Journal of Sport Education*, 2(1), 10–20.
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 16–20.
- Pratama, M. K. D., Indarto, P., & Akhmad, S. A. (2024). Pengaruh Latihan Diamond Passing Terhadap Ketepatan Passing Futsal (Studi Eksperimen pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Blora). *Journal.lpm2Kpe.or.id*, 8, 160–166.
- Smk, S., Bone, N., Ashar, N. J., Rijaluddin, K., Mutmainna, A., Herlinda, M., Santos, D., Temmassonge, A., & Maulana, A. (2024). Pengaruh Metode Latihan Rondo Terhadap Teknik Dasar Passing dan Control dalam Permainan Futsal Siswa SMK Negeri 4 Bone. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7, 164–172.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Syafiq, M., Darminto, A. O., Herlinda, M., & Santos, D. (2025). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Bone. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 3(4), 4598–4602.