

The Effectiveness of the Triangle Passing Method on Soccer Passing Learning Outcomes

Efektivitas Metode Triangle Passing terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola

*Muhammad Virgiawan Listanto¹, Vina Rohmatul Ummah²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Correspondence Email: virgikaww@students.unnes.ac.id

Article History: Submission: 2026-04-28 || Accepted: 2026-05-28 || Published: 2026-06-10

Sejarah Artikel: Penyerahan: 2026-04-28 || Diterima: 2026-05-28 || Dipublikasi: 2026-06-10

Abstract

This study was motivated by the low soccer passing skills among elementary school students and the need for more effective instructional methods in physical education learning. The study aimed to examine differences in the improvement of soccer passing learning outcomes between students taught using the *Triangle Passing* method and those taught using conventional methods. The research employed a quantitative approach with an experimental method using a *pretest-posttest control group design*. The sample consisted of 88 students divided into an experimental group ($n = 44$) and a control group ($n = 44$). Data were collected through a soccer passing skills test and analyzed using *paired sample t-tests* and *independent sample t-tests*. The findings revealed that both groups experienced improvements in average scores. The experimental group improved from 23.93 to 28.29, while the control group improved from 23.06 to 26.54. However, the difference test indicated no significant difference between the two groups ($p = 0.136 > 0.05$). These findings indicate that both the *Triangle Passing* method and conventional methods were able to improve students' passing skills, but the *Triangle Passing* method did not produce a significantly greater effect compared to the conventional method. This study implies that the effectiveness of sports skill learning methods should consider student characteristics, training intensity, and the duration of instructional implementation.

Keywords: *Triangle Passing, Soccer passing, Learning outcomes, Physical education, Experiment.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan *passing* sepak bola pada siswa sekolah dasar serta kebutuhan akan metode pembelajaran yang lebih efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan menguji perbedaan peningkatan hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola antara siswa yang menggunakan metode *Triangle Passing* dan metode konvensional. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 88 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 44$) dan kelompok kontrol ($n = 44$). Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* sepak bola, kemudian dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan nilai rata-rata. Kelompok eksperimen meningkat dari 23,93 menjadi 28,29, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 23,06 menjadi 26,54. Namun, hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,136 > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa metode *Triangle Passing* maupun metode konvensional sama-sama mampu meningkatkan keterampilan *passing* siswa, tetapi metode *Triangle Passing* belum memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan metode konvensional. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa efektivitas metode pembelajaran keterampilan olahraga perlu mempertimbangkan karakteristik siswa, intensitas latihan, dan durasi implementasi pembelajaran.

Kata kunci: *Triangle Passing, Passing sepak bola, Hasil belajar, Pendidikan jasmani, Eksperimen.*

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



I. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik (Anggraini et al., 2024). Melalui pembelajaran ini, siswa tidak hanya mempelajari keterampilan gerak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Mulyana, A., 2025). Selain itu, PJOK memberikan dampak positif terhadap kesehatan

jasmani dan rohani melalui aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur dan sistematis (Muhammad Sidik et al., 2021) Sejalan dengan hal tersebut, karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung aktif dan gemar bergerak menjadikan aktivitas fisik sebagai kebutuhan sekaligus sarana belajar yang menyenangkan (Subarja et al., 2022) Oleh karena itu, pembelajaran PJOK diharapkan mampu mendorong terjadinya perubahan perilaku peserta didik ke arah yang lebih baik (Aulia et al., 2025). Pemilihan materi ini tidak terlepas dari karakteristik sepak bola yang mengandung unsur teknik, taktik, serta kerja sama tim yang tinggi sehingga memiliki nilai edukatif dalam pembelajaran (Setiawan et al., 2022). Berkaitan dengan hal tersebut, penguasaan teknik dasar menjadi aspek yang sangat penting, khususnya teknik *passing* sebagai salah satu keterampilan fundamental dalam permainan. *Passing* berperan dalam menjaga alur permainan dan meningkatkan efektivitas kerja sama tim dibandingkan dengan penggunaan teknik menggiring bola secara berlebihan (Setiawan et al., 2022). Meskipun demikian, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan *passing* siswa sekolah dasar masih belum optimal. Berdasarkan hasil pengamatan awal di SDN Tambakaji 03 Kota Semarang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V masih mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* dengan baik. Hal ini ditunjukkan oleh berbagai kesalahan yang sering terjadi, seperti arah operan yang tidak tepat, kekuatan tendangan yang kurang terkontrol, posisi kaki yang tidak sesuai, serta koordinasi gerak yang belum maksimal. Selain itu, tingkat antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran juga relatif rendah, terutama ketika pembelajaran berlangsung secara monoton tanpa variasi latihan yang menarik (Musto, A., 2025).

Lebih lanjut, temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi selama kegiatan praktik lapangan (PLP) yang menunjukkan bahwa pembelajaran teknik *passing* masih didominasi oleh metode konvensional, seperti demonstrasi dan latihan berpasangan secara berulang. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara karakteristik siswa sekolah dasar yang aktif dengan metode pembelajaran yang kurang variatif, sehingga berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dan hasil belajar yang belum optimal (Darmawan, 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang lebih variatif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif. Salah satu alternatif metode yang dapat diterapkan adalah metode *Triangle Passing*, yaitu bentuk latihan *passing* yang dilakukan oleh tiga pemain dengan pola segitiga (Pangestoe et al., 2023). Metode ini diprediksi lebih efektif karena menerapkan prinsip *pass and move*, sehingga siswa tidak hanya melakukan operan bola secara berulang, tetapi juga bergerak aktif mengikuti arah permainan.

Secara pedagogis, metode *Triangle Passing* dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran karena aktivitas dilakukan secara berkelompok dan menuntut kerja sama antar pemain. Pola latihan yang dinamis memungkinkan siswa memperoleh lebih banyak kesempatan menyentuh bola, melatih koordinasi gerak, ketepatan *passing*, konsentrasi, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan sederhana. Selain itu, metode ini sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung aktif, senang bergerak, dan lebih mudah belajar melalui aktivitas praktik yang interaktif dan menyenangkan. Melalui metode ini, siswa tidak hanya melakukan operan, tetapi juga bergerak mengikuti rotasi, sehingga dapat meningkatkan koordinasi gerak, akurasi *passing*, serta kerja sama tim dalam situasi yang mendekati permainan sebenarnya (Faizin et al., 2025). Sejalan dengan upaya tersebut, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan yang tepat dapat meningkatkan keterampilan *passing* secara signifikan. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang terbukti mampu meningkatkan kemampuan *passing* siswa (Prakusya et al., 2023) Selain itu, metode latihan berbasis kelompok kecil seperti *triangle drill* juga efektif dalam meningkatkan ketepatan dan koordinasi gerak (Sam'ani & Mashud, 2025). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode tersebut memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain usia dini (Udin et al., 2025).

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks latihan olahraga atau klub sepak bola. Oleh karena itu, kajian mengenai penerapan metode *Triangle Passing* dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih terbatas (Sinurat & Noprizal, 2024). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dalam upaya meningkatkan hasil belajar *passing* melalui metode pembelajaran yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa. Penelitian ini mengkaji efektivitas metode *Triangle Passing* dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar yang belum banyak diteliti, khususnya pada konteks aktivitas

kelompok kecil untuk meningkatkan koordinasi gerak, kerja sama tim, dan keterampilan passing siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode *Triangle Passing* dalam meningkatkan hasil belajar *passing* sepak bola siswa sekolah dasar, serta membandingkan hasil belajar antara siswa yang menggunakan metode *Triangle Passing* dan siswa yang menggunakan metode konvensional.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen untuk menganalisis efektivitas metode *Triangle Passing* terhadap hasil belajar *passing* sepak bola siswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini menghasilkan data berupa angka yang dianalisis menggunakan prosedur statistik. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif melalui analisis data numerik. Berdasarkan pendekatan tersebut, penelitian ini mengkaji pengaruh metode *Triangle Passing* sebagai variabel bebas terhadap hasil belajar *passing* sepak bola sebagai variabel terikat.

Secara spesifik, penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*, yaitu desain yang melibatkan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing diberikan *pretest* dan *posttest*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan secara lebih objektif melalui adanya kelompok pembanding. Selain itu, penggunaan kelompok kontrol membantu meminimalkan pengaruh variabel luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian, sehingga efektivitas metode *Triangle Passing* dapat dianalisis secara lebih akurat dibandingkan menggunakan desain eksperimen sederhana atau *quasi-experiment* tanpa kontrol penuh. Dengan demikian, desain ini dinilai sesuai untuk menguji pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil belajar *passing* sepak bola siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Tambakaji 03 Kota Semarang dengan populasi sebanyak 112 siswa kelas IV dan V. Penentuan sampel menggunakan teknik *probability sampling* melalui pendekatan *simple random sampling*. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, jumlah sampel yang diperoleh adalah 88 siswa. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui teknik *random assignment*. Sumber data penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* sepak bola dengan menggunakan instrumen *Wall Passing Test* sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah yang mendukung penelitian. Instrumen *Wall Passing Test* digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* sepak bola siswa. Tes dilakukan dengan cara siswa melakukan operan bola ke dinding selama 60 detik menggunakan kaki bagian dalam. Setiap operan yang mengenai target dan kembali dapat dikontrol dengan baik dihitung sebagai skor. Semakin banyak operan tepat sasaran yang dilakukan siswa, maka semakin tinggi nilai yang diperoleh.

Pelaksanaan tes dilakukan pada jarak tertentu sesuai prosedur *Wall Passing Test* dengan ketentuan siswa tetap berada di area yang telah ditentukan selama tes berlangsung. Penilaian difokuskan pada ketepatan *passing*, kontrol bola, dan kontinuitas gerakan selama waktu pengujian. Instrumen ini dipilih karena memiliki relevansi dengan pengukuran keterampilan dasar *passing* sepak bola dan telah banyak digunakan dalam penelitian keterampilan teknik dasar olahraga. Validitas instrumen ditinjau berdasarkan kesesuaian indikator tes dengan aspek keterampilan *passing* yang diukur, sedangkan reliabilitas instrumen mengacu pada konsistensi hasil pengukuran melalui prosedur pelaksanaan tes yang sama pada setiap peserta.

Pengumpulan data dilakukan melalui tahap *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Pada tahap perlakuan, kelompok eksperimen diberikan pembelajaran menggunakan metode *Triangle Passing* dengan prinsip *pass and move*, sedangkan kelompok kontrol menggunakan metode konvensional berupa latihan *passing* berpasangan. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok terlebih dahulu mengikuti *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal *passing* sepak bola siswa. Selanjutnya, perlakuan diberikan selama 12 kali pertemuan sesuai dengan jadwal pembelajaran PJOK di sekolah. Setelah seluruh perlakuan selesai dilaksanakan, kedua kelompok diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui peningkatan hasil belajar

passing sepak bola siswa. Jumlah dan durasi pertemuan pada kedua kelompok dibuat sama agar perbedaan hasil belajar yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh perbedaan metode pembelajaran yang digunakan. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dengan bantuan SPSS. Proses analisis mencakup pengujian validitas dan reliabilitas instrumen, uji prasyarat berupa normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan homogenitas (*Levene*), pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan tingkat signifikan 0,05. Analisis ini dilakukan untuk melihat perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan serta menilai *efektivitas* metode *Triangle Passing* dibandingkan pembelajaran konvensional.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas metode *Triangle Passing* terhadap hasil belajar passing sepak bola siswa. Data dikumpulkan melalui tes *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol, lalu dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial.

1. Statistik Deskriptif Hasil Belajar *Passing* Sepak Bola

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data hasil belajar *passing* sepak bola pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran umum kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis ini meliputi jumlah sampel, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi pada data *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis deskriptif digunakan untuk melihat kecenderungan peningkatan hasil belajar pada masing-masing kelompok setelah penerapan metode pembelajaran yang berbeda.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Eksperimen	Pretest	44	23,93	5,76
	Posttest	44	28,29	6,06
Kontrol	Pretest	44	23,06	4,44
	Posttest	44	26,54	4,77

Hasil Tabel 1 menyajikan hasil analisis statistik deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, rata-rata nilai *pretest* sebesar 23,93 dan rata-rata *posttest* sebesar 28,29. Pada kelompok kontrol, rata-rata nilai *pretest* sebesar 23,06 dan rata-rata *posttest* sebesar 26,54.

2. Uji Normalitas

Selanjutnya merupakan uji normalitas data untuk mengetahui apakah distribusi data memenuhi asumsi statistik parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel pada masing-masing kelompok kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Normalitas (*Saphiro-Wilk*)

Kelompok	Variabel	Sig.	Keterangan
Eksperimen	Pretest	0,066	Normal
	Posttest	0,192	Normal
Kontrol	Pretest	0,061	Normal
	Posttest	0,063	Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa seluruh data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Nilai signifikansi pada kelompok eksperimen untuk *pretest* sebesar 0,066 dan *posttest* sebesar 0,192, sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,061 dan *posttest* sebesar 0,063. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data

memenuhi asumsi normalitas dan layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

3. Uji Homogenitas

Sebelum dilakukan uji perbedaan, data juga diuji homogenitasnya untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji homogenitas penting dilakukan sebagai salah satu prasyarat dalam penggunaan uji statistik parametrik, khususnya untuk memastikan bahwa data pada kedua kelompok memiliki karakteristik varians yang relatif sama. Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Pretest	0,016	Tidak homogen
Posttest	0,049	Tidak homogen

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak homogen. Nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,016 dan *posttest* sebesar 0,049, yang keduanya lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians data antara kedua kelompok tidak sama. Meskipun demikian, analisis data tetap dapat dilanjutkan karena jumlah sampel pada kedua kelompok relatif seimbang dan data telah memenuhi asumsi normalitas.

4. Uji Paired Sample t-test

Setelah diketahui bahwa data memenuhi asumsi normalitas, dilakukan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil belajar *passing* sepak bola sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok. Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat peningkatan hasil belajar yang signifikan setelah penerapan metode pembelajaran pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil uji *paired sample t-test* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test

Kelompok	Sig.	Keterangan
Eksperimen	0,000	Signifikan
Kontrol	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Dengan demikian, baik metode *Triangle Passing* maupun metode konvensional sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola siswa.

5. Uji Independent Sample t-test

Setelah dilakukan uji peningkatan pada masing-masing kelompok, analisis dilanjutkan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil belajar *passing* sepak bola antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata hasil belajar kedua kelompok setelah diberikan perlakuan yang berbeda, sehingga dapat diketahui efektivitas metode *Triangle Passing* dibandingkan metode konvensional. Hasil uji *independent sample t-test* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Independent Sample T-test

Variabel	Sig.	Keterangan
Pretest	0,433	Tidak Berbeda Signifikan
Posttest	0,136	Tidak Berbeda Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *pretest* sebesar 0,433 ($> 0,05$), yang menandakan bahwa kemampuan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak berbeda secara signifikan. Sementara itu, nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,136 ($> 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil belajar *passing* sepak bola yang signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Meskipun secara deskriptif rata-rata nilai kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, perbedaan tersebut belum cukup besar untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode *Triangle Passing* maupun metode konvensional sama-sama mampu meningkatkan keterampilan *passing* siswa, namun metode *Triangle Passing* belum menunjukkan pengaruh yang lebih unggul secara signifikan dibandingkan metode konvensional.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode *Triangle Passing* terhadap hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola siswa di SDN Tambakaji 03 Kota Semarang. Berdasarkan hasil analisis data awal, diketahui bahwa kemampuan awal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol relatif setara, sehingga perlakuan yang diberikan pada kedua kelompok dapat dibandingkan secara objektif. Kesetaraan kemampuan awal ini menunjukkan bahwa perbedaan hasil belajar yang muncul setelah perlakuan lebih dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang diterapkan daripada perbedaan kemampuan dasar siswa sebelum penelitian dilaksanakan. Setelah proses pembelajaran berlangsung, kedua kelompok menunjukkan peningkatan hasil belajar keterampilan *passing* sepak bola. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik metode *Triangle Passing* maupun metode konvensional sama-sama mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan dasar siswa dalam melakukan *passing*. Pada kelompok eksperimen, peningkatan hasil belajar menunjukkan bahwa metode *Triangle Passing* efektif membantu siswa mengembangkan koordinasi gerak, ketepatan operan, kontrol bola, serta kemampuan bekerja sama melalui aktivitas *pass and move* yang dilakukan secara berulang dan terstruktur.

Metode *Triangle Passing* juga sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung aktif, menyukai aktivitas bergerak, dan belajar melalui interaksi sosial dalam kelompok kecil. Pembelajaran yang melibatkan kerja sama tim dan aktivitas fisik secara langsung mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Keterlibatan yang tinggi menyebabkan siswa lebih aktif berlatih dan memperoleh pengalaman motorik yang lebih banyak, sehingga keterampilan dasar *passing* berkembang secara lebih baik. Selain itu, pola latihan berbentuk segitiga memberikan kesempatan kepada siswa untuk terus bergerak, menerima bola, mengoper bola, dan menentukan posisi secara dinamis. Aktivitas tersebut tidak hanya melatih aspek teknik, tetapi juga melatih konsentrasi, koordinasi, serta komunikasi antarsiswa selama permainan berlangsung. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat aktif dan kolaboratif dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran (Darmawan, 2025).

Namun demikian, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa setelah perlakuan diberikan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa metode *Triangle Passing* belum mampu memberikan pengaruh yang secara statistik lebih unggul dibandingkan metode konvensional. Walaupun secara deskriptif rata-rata nilai kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, selisih peningkatan tersebut belum cukup besar untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan dasar *passing* sepak bola pada siswa sekolah dasar tidak hanya ditentukan oleh variasi metode pembelajaran, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang mendukung proses latihan. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, keterampilan motorik dasar berkembang melalui latihan yang berulang, konsisten, dan dilakukan dalam jangka waktu yang cukup.

Hasil penelitian ini mengisyaratkan bahwa efektivitas pembelajaran keterampilan dasar sepak bola dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti frekuensi latihan, lama pemberian perlakuan, kesiapan fisik siswa, motivasi belajar, serta karakteristik perkembangan motorik

siswa sekolah dasar. Selain itu, metode konvensional yang menekankan latihan berulang (*drill*) ternyata masih efektif dalam membantu siswa menguasai keterampilan dasar *passing*, khususnya pada tahap awal pembelajaran teknik dasar sepak bola. Latihan yang dilakukan secara terus-menerus memungkinkan siswa membangun koordinasi gerak dan otomatisasi teknik secara bertahap. Oleh karena itu, meskipun metode *Triangle Passing* menawarkan suasana belajar yang lebih aktif dan variatif, metode konvensional tetap memiliki efektivitas yang cukup baik dalam meningkatkan keterampilan dasar siswa apabila diterapkan secara sistematis dan terstruktur.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Prakusya et al. (2023) yang menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang dapat meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Penelitian Sam'ani dan Mashud (2025) serta Udin et al. (2025) juga menunjukkan bahwa metode latihan berbasis pola seperti *triangle drill* efektif dalam meningkatkan akurasi dan koordinasi *passing*. Akan tetapi, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan adanya pengaruh signifikan metode *triangle drill* terhadap keterampilan *passing*. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti durasi perlakuan yang relatif singkat, intensitas latihan antara kedua kelompok yang hampir sama, serta karakteristik siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap penguasaan teknik dasar. Selain itu, keterbatasan waktu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar juga dapat memengaruhi optimalisasi penerapan metode latihan tertentu. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan durasi perlakuan yang lebih panjang, jumlah pertemuan yang lebih banyak, dan variasi aktivitas latihan yang lebih kompleks diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode *Triangle Passing* terhadap peningkatan keterampilan sepak bola siswa sekolah dasar.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode *Triangle Passing* maupun metode konvensional sama-sama menunjukkan peningkatan hasil belajar *passing* sepak bola siswa. Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode tersebut. Hal ini diduga dipengaruhi oleh durasi perlakuan yang relatif singkat, intensitas latihan yang hampir sama, serta karakteristik siswa yang masih berada pada tahap penguasaan teknik dasar. Meskipun demikian, metode *Triangle Passing* dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang lebih aktif dan variatif dalam pembelajaran PJOK. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan durasi perlakuan dan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, A. E., Sukma, R., Dewi, I., Dasar, S. P., Pascasarjana, S., & Negeri, U. (2024). *Pembelajaran Terpadu Tipe Webbed Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. 5 (September), 233–239.
- Aulia, A., Lubis, A. K., David, J., Siregar, C., & Setiawan, I. (2025). *Pembelajaran Passing Sepak Bola Berbasis Pendekatan Pembelajaran Mendalam Pada Siswa Fase C Kelas 6 Di Sekolah Sd Negeri 104215 Sudirejo*. 11(2), 410–421.
- Darmawan, R. (2025). *Pengaruh Latihan Triangle Terhadap Hasil Passing Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sdn Mustikasari Iii Kota Bekasi*. 2(6), 654–663.
- Faizin, B. A., Panggraita, G. N., Wijaya, M. R. A., & Putri, M. W. (2025). *Djs (Dharmas Journal Of Sport) Pengaruh Latihan Passing Segitiga Dan Passing Melewati Gerbang Terhadap Ketepatan Passing Pada Ssb Semut Merah Batang 1234 Program Studi Pendidikan Jasmani , Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*. 02, 111–117.
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). *Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler Di Smp Islam Karawang*. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/Jlo.V2i1.4434>

- Mulyana, A., Et Al. (2024). (2025). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal*. 11(1), 239–250.
- Musto, A., Et Al. (2025). (2025). *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki) Available Online At <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> Peningkatan Aktivitas Fisik Siswa*. 6(2), 188–195.
- Pangestoe, A. D., Yono, T., & Eurika, N. (2023). *Peningkatan Hasil Latihan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Ssb Perseta*. 1, 1–10.
- Prakusya, Y. R., Setyawan, D. B., & Sudarjat, A. (2023). *The Influence Of The Drill Method On Futsal Passing Technique Skills Using The Inside Of The Foot*. 1–5. <https://doi.org/10.37640/ice.02.651>
- Sam'ani, & Mashud. (2025). *Meningkatkan Keterampilan Passing Dalam Sepakbola Kelompok Umur U-12 : Systematic Literature Review Improving Passing Skills In U-12 Age Group Football : Systematic Literature Review*. 5, 139–149.
- Setiawan, D. E., Fatih, M., & Susilo, A. E. (2022). *Pengembangan Latihan Triangle In Pair With Soccer Goals Pada U-12 Development Of Training Method ' S Triangle In Pair With Soccer Goals For U-12*. 2(22), 25–34.
- Sinurat, R., & Noprizal, D. P. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador Fc Desa Tanjung Belit*. 1(1), 40–49.
- Subarja, R., Aminudin, R., & Nasution, N. S. (2022). *Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepakbola? Jurnal Patriot*, 4(3), 252–260. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V4i3.878>
- Udin, M. C. A., Priadana, B. W., Aliriad, H., Setia, W., & Putri, K. (2025). *Pengaruh El Rondo Drill Dan Triangle Drill Terhadap Ketepatan Short Passing Pemain Sepakbola Usia Dini The Effect Of The El Rondo Drill And The Triangle Drill On The Accuracy Of Short Passing In Youth Soccer Players*. 5(1), 38–50.