



Program metode latihan *drill*: Apakah Kemampuan *Passing* Siswa Dapat Meningkatkan?

Muhamad Reza Nur Hakim^{1*}, Bambang Ismaya² Irfan Zinat Achmad³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
Email Korespondensi: zienet1000@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 27 Juli 2022 Direvisi: 15 Agustus 2022 Diterbitkan: 10 Oktober 2022

ABSTRAK

Masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan *passing* menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek dari program metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* siswa dalam olahraga futsal. Metode penelitian yang digunakan bersifat pre-eksperimen dengan *One group pretest-posttest design*. Populasi berasal dari siswa di SMA Negeri 1 Pagaden dan sampel di ambil dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal (N=20). Instrumen untuk mengukur keterampilan *passing* siswa menggunakan tes *passing* ke tembok selama 30 detik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS 25.0 untuk mencari nilai *mean*, standar deviasi, normalitas dan homogenitas. *Paired sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan nilai *passing* pada *pre-test* dan *post-test*. Hasil temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program metode latihan *drill* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *passing* siswa menjadi lebih baik (Sig<0.05). Dengan demikian penelitian ini telah membuktikan bahwa metode latihan *drill* efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa dalam olahraga futsal.

Kata Kunci: *Drill*; *Passing*; futsal

Drill training method program: Can Students' Passing Ability Improve?

ABSTRACT

The low ability of students in passing is the main problem in this study. This study aims to examine the effect of the drill training method program on students' passing skills in futsal. The research method used is pre-experimental with *One group pretest-posttest design*. The population came from students at SMA Negeri 1 Pagaden and samples were taken from students who took part in futsal extracurricular activities (N=20). The instrument for measuring students' passing skills uses a 30-second wall-to-wall passing test. Data analysis in this study used IBM SPSS 25.0 to find the mean, standard deviation, normality and homogeneity. *Paired sample t-test* was used to test the difference in passing scores on the *pre-test* and *post-test*. The main findings in this study indicate that the drill training method program can significantly improve students' passing skills (Sig <0.05). Thus, this study has proven that the drill method is effective in improving students' passing skills in futsal.

Keywords: *Drill*; *Passing*; futsal

PENDAHULUAN

Pada dasarnya pendidikan Jasmani dewasa ini merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan yang pada umumnya mempengaruhi potensi siswa dalam hal afektif, kognitif, maupun psikomotor. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh



berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosial, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk kegiatan pendidikan yang banyak sekali memberikan manfaat bagi perkembangan siswa, maka dari itu pemerintah merancang sebuah sibalus yang berisikan berbagai macam materi pelajaran untuk menjadi alat, wahana ataupun pengalaman gerak bagi siswa. Dalam silabus terdapat materi permainan bola besar yang terbagi menjadi 4, yaitu: bola basket, bola voli, sepak bola dan futsal.

Salah satu pelajaran yang diberikan kepada siswa di sekolah adalah futsal, yaitu sebuah olahraga dalam bentuk permainan beregu yang sangat menarik (Wirawan & Irawan, 2019). Olahraga ini dimainkan oleh dua tim dan masing-masing beranggota lima orang pemain (Miftahul & Sin, 2019). Olahraga ini bertujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin dengan menggunakan kepala, dada ataupun kaki. Selain itu, olahraga ini memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa antara lain *shooting*, *dribbling* dan *passing* (Frayogha & Afrizal., 2019; Rahmi & Syahara, 2020; Husyaeri, Bachtiar & Saleh, 2022). *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam permainan futsal dan memiliki peran penting untuk memulai sebuah serangan ke daerah pertahanan lawan (Tanjung & Hermanzoni, 2018). Manakala teknik dasar yang dimiliki oleh siswa cukup baik, maka akan mudah untuk memasuki pertahanan lawan dan mencetak gol. Namun sebaliknya apabila siswa tidak dapat menguasai teknik dasar *passing* dengan optimal maka akan berdampak terhadap sulitnya dalam mengoper bola kepada teman satu tim dan pada akhirnya serangan akan lebih mudah untuk dihentikan oleh lawan. Mengingat pentingnya teknik dasar *passing* bagi siswa, maka diperlukan suatu metode latihan yang tepat dan efektif yaitu *drill*.

Metode latihan *drill* lebih ditekankan pada pengembangan kecakapan secara individual, terutama untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa. Namun demikian tidak berarti bahwa metode latihan ini tidak dapat dilakukan secara kelompok atau klasikal. *Drill* adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan sistem berulang atau mengulang-ulang suatu keterampilan gerak pada suatu cabang olahraga. Menurut studi sebelumnya menjelaskan bahwa kelebihan dari penggunaan metode latihan *drill* adalah efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dalam cabang olahraga apapun termasuk futsal (Husyaeri, Bachtiar & Saleh, 2022). Dengan penggunaan metode latihan *drill* siswa akan berfokus untuk melakukan latihan pada satu jenis gerak, hal itu dilakukan agar gerakan yang dapat dipelajari secara optimal (Kristina, Junaidi, Sari & Yuliantika, 2021).

Berdasarkan hasil observasi penelitian di SMA Negeri 1 Pagaden dalam pembelajaran permainan futsal telah berjalan sesuai dengan rencana program pembelajaran futsal yang telah dibuat oleh guru, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain futsal, siswa sering salah sasaran pada saat *passing* ke arah teman, setiap individu tidak mampu

menguasai bola sepenuhnya sehingga selalu salah sasaran. Untuk mengatasi permasalahan di tersebut, maka dari itu guru harus menciptakan suasana latihan yang membuat siswa menjadi lebih aktif dalam latihan futsal, sehingga penguasaan teknik dasar *passing* dapat lebih baik.

Dari uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji efek metode latihan *drill* terhadap hasil kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pagaden.

METODE

Penelitian ini mengadopsi jenis pendekatan kuantitatif dengan penggunaan metode *pre-eksperimental*. Penelitian ini berupaya untuk menguji ada atau tidaknya efek dari suatu perlakuan. Sedangkan desain dalam penelitian ini adalah *One group pretest-posttest design*, yaitu sebuah desain penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok saja dan tidak ada kelompok kontrol. Untuk lebih jelas mengenai desain dalam penelitian ini disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. *One group pretest-posttest design*

Sumber :

Keterangan:

O¹ : *Pre-test* (tes awal *passing*).

X : Perlakuan (metode *drill*).

O² : *Post-test* (tes akhir *passing*).

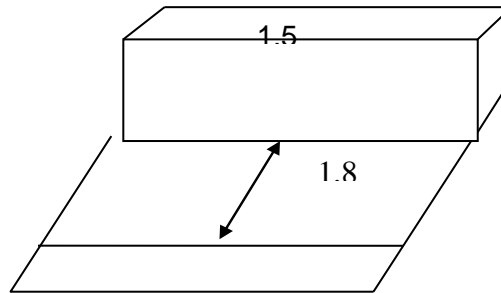
Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017) . Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi tersebut. Berdasarkan pada pendapat di atas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 1 Pagaden yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono, (2017) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini tes *passing* bola ke target sasaran yang terdapat di dinding (Setiawan., Patah, Jumareng, Budiarto & Kastrena, 2022). Instrumen ini telah di validasi terlebih dahulu, sehingga memiliki level validitas sebesar 0.78 dan reliabilitas 0.88. Penskoran dilakukan dengan cara menghitung *passing* yang mengenai target sasaran selama 30 detik. Perhatikan Gambar 2.



Gambar 2. Tes *passing*

Program penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak Universitas Singaperbangsa Karawang dan kepala sekolah SMA Negeri 1 Pagaden. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pagaden pada bulan Mei-Juni 2022 dengan rincian seminggu 3 kali pertemuan yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Pada pertemuan pertama semua sampel melaksanakan *pre-test*. Pertemuan kedua hingga pertemuan sepuluh sampel mendapatkan program metode latihan *drill*. Kemudian pertemuan terakhir sampel melaksanakan *post-test*. Untuk lebih jelas mengenai program metode drill disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Program metode latihan Drill

Pertemuan	Kegiatan	Durasi
1	<i>Pre-test</i>	08.00-10.00
2	Latihan <i>passing</i> berpasangan dan <i>game</i>	08.00-09.00
3	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	08.00-09.00
4	Latihan <i>passing</i> lingkaran dan <i>game</i>	08.00-09.00
5	Latihan <i>passing zig-zag</i> dan <i>game</i>	08.00-09.00
6	Latihan <i>passing</i> berpasangan dan <i>game</i>	08.00-09.00
7	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	08.00-09.00
8	Latihan <i>passing zig-zag</i> dan <i>game</i>	08.00-09.00

9	Latihan <i>passing</i> lingkaran dan <i>game</i>	08.00-09.00
10	<i>Post-test</i>	08.00-10.00

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS 25.0. langkah pertama adalah menguji nilai deskriptif statistik (*mean, std. deviation*), langkah kedua adalah menguji nilai normalitas (*shapiro-wilk*) dan homogenitas (*levene-test*). Langkah ketiga adalah menguji efek program metode *drill* terhadap kemampuan *passing* menggunakan *paired sample t-test* (Gani et al, 2022). Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0.05 atau sebesar 95%.

HASIL

Setelah data mentah diperoleh dari hasil tes dan pengukuran *passing* dalam olahraga futsal. Adapun data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* yaitu sebagai berikut:

1. Deskriptif statistik

Hasil uji deskriptif statistik disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif statistik (N=20)

Kegiatan	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre-test</i>	32	54	42.35	6.037
<i>Post-test</i>	78	93	83.65	4.705

Berdasarkan Tabel 2 diatas, dapat disimpulkan dari nilai *pre-test* dan *post-test* efek metode latihan *drill* terhadap hasil *passing* pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pagaden dengan sampel sebanyak 20 siswa, diperoleh *mean* dari *pre-test* sebesar 42.35 dan *standard deviation* 6.037, sedangkan untuk *post-test* memperoleh nilai mean 83.65 dengan *standard deviation* sebesar 4.705.

2. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*, hal itu dikarenakan sampel yang digunakan kurang dari 50 orang. Untuk hasil uji normalitas disajikan sebagai berikut:

Table 3. Uji Normalitas (N=20)

Kegiatan	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-test</i>	.939	20	0.232>0.05
<i>Post-test</i>	.925	20	0.123>0.05

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa nilai Sig untuk *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa nilai Sig>0.05. Dengan demikian dapat diartikan bahwa data memiliki distribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene-test*. Untuk hasil uji homogenitas disajikan sebagai berikut:

Table 4. Uji Homogenitas (N=20)

Kegiatan	<i>Levene-test</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-test</i>	.939	20	0.114>0.05
<i>Post-test</i>	.925	20	0.125>0.05

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa nilai Sig untuk *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa nilai Sig>0.05. Dengan demikian dapat diartikan bahwa data memiliki bervariasi homogen.

4. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test* yang berfungsi untuk melihat peningkatan nilai *passing* sebelum dan sesudah mendapatkan program metode latihan *drill*. Untuk hasil uji homogenitas disajikan sebagai berikut:

Table 5. Uji Hipotesis (N=20)

Kegiatan		<i>Paired Samples Test</i>							
		<i>Paired Differences</i>		<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>	
<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>					
Pair 1	<i>Pre-test</i> <i>Post-test</i>	41.300	6.982	1.561	44.568	38.032	26.454	19	0.000

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 5 diatas menggunakan uji t dengan SPSS 25 diperoleh hasil Sig 0.000<0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dengan metode latihan *drill* terhadap hasil *passing* siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek dari program metode latihan *drill* terhadap upaya meningkatkan hasil kemampuan *passing* siswa. Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *drill* masih memiliki efektivitas yang baik untuk merubah kemampuan *passing* siswa yang buruk menjadi lebih baik dari pada sebelumnya. Hal itu dikarenakan metode latihan *drill* memiliki kekuatan dalam hal melakukan latihan *passing* secara berulang-ulang. Dengan cara tersebut siswa menjadi terbiasa dengan gerakan *passing* dan secara tidak langsung proses berulang-ulang ini nantinya akan memicu timbulnya otomatisasi gerak pada siswa. Menurut Setiawan dkk, (2020) tahap otomatisasi gerak merupakan gerak tingkat tinggi yang dihasilkan oleh latihan yang berulang-ulang. Pada tahap ini siswa sudah dapat melakukan keterampilan gerak yang sempurna dan efisien. Hal ini pun diutarakan beberapa penelitian sebelumnya bahwa dengan berlatih yang sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang terus menerus, maka gerakan-gerakan yang sulit akan menjadi mudah (de Lira, Mascarin, Vargas, Vancini, & Andrade, 2017; Jiménez-Reyes et al., 2019; Sugiarto, Tomi & Fauzi, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang melaporkan bahwa penerapan metode latihan *drill* mempunyai efektivitas positif terhadap peningkatan kemampuan gerak pada siswa (Saputra & Yarmani, 2019; Saputra, Supriatna & Sulistyorini, 2019; Haris, Wahyudi & Yudasmar, 2020; Irawan, Sugiarto & Kurniawan, 2020; Khotimah, 2020). Terakhir penelitian ini menambah literatur mengenai efektivitas dari metode latihan *drill* sebagai alat yang diintegrasikan kedalam pembelajaran penjas untuk merubah kemampuan *passing* siswa yang buruk menjadi lebih baik pada olahraga futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kami menegaskan bahwa metode latihan *drill* mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* siswa dalam olahraga futsal. Namun demikian penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang ada yaitu sampel yang digunakan relatif sedikit dan tidak ada kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang perlu dilakukan dengan menambahkan sampel yang lebih banyak dan mencoba untuk membandingkan metode latihan *drill* dengan metode latihan yang lain, misalnya *random* atau *blocked*

DAFTAR PUSTAKA

- de Lira, C. A. B., Mascarin, N. C., Vargas, V. Z., Vancini, R. L., & Andrade, M. S. (2017). Isokinetic Knee Muscle Strength Profile In Brazilian Male Soccer, Futsal, And Beach Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Sports Physical Therapy*. <https://doi.org/10.26603/ijspt2017110>
- Frayogha, J & Afrizal. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919-931. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.397>
- Gani, R., Achmad, I., Julianti, R., Setiawan, E., Németh, Z., Muzakki, A., Yanti, N., & Habibie, H. (2022). Does the Athletes' Leg Muscle Power Increase After the Tabata Aquatic Program?. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(1), 56-61. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.08>
- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmaras, D. S. (2020). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Sport Science and Health*, 2(2), 105-113.
- Husyaeri, E., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal . *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya meningkatkan akurasi teknik passing menggunakan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. *Jurnal penjakora*, 6(2), 92-101
- Jiménez-Reyes, P., García-Ramos, A., Cuadrado-Peñafiel, V., Párraga-Montilla, J. A., Morcillo-Losa, J. A., Samozino, P., & Morin, J. B. (2019). Differences in sprint mechanical force–velocity profile between trained soccer and futsal players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0402>
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16-20
- Kristina, P. C., Junaidi, I. A., Sari, Z. N., & Yuliantika, I. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Teknik Passing Sepak Bola Club Putri Bomber Fc Banyuasin. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 78–82. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5762>

- Miftahul & Sin, T. (2019). Hubungan Agresivitas Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 345-356. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.467>
- Rahmi, D & Syahara, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 421-433. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.556>
- Saputra, T. H., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2019). Meningkatkan Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 80-86
- Saputra, R. N., & Yarmani, Y. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 108-117.
- Setiawan, E., Patah, I.A., Jumareng, H., Budiarto., Kastrena, E. (2022). *Tes, Evaluasi dan Pengukuran Dalam pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Cv. Alfabeta. Bandung
- Setiawan, E., Patah, I.A., Jumareng, H., Kastrena, E. (2022). *Model-Model Dalam Pendidikan jasmani*. Cv. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta, CV.
- Sugiarto, T., Tomi, A & Fauzi, I.A. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill. *Sport Science and Health*, Vol. 2(3): 2020.
- Tanjung, I. & Hermanzoni. (2018). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 320-326. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.50>
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 438–451. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.505>