



Metode Latihan *Drill* Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Sepakbola?

Roja Subarja^{1*}, Rizki Aminudin², Nana Suryana Nasution³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
Email Korespondensi: rojasubarja25@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 28 Juli 2022

Direvisi: 30 September 2022

Diterbitkan: 10 Oktober 2022

ABSTRAK

Masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dalam olahraga sepakbola menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh metode latihan *drill* sebagai solusi untuk meningkatkan teknik dasar *passing*. Metode penelitian yang digunakan berupa eksperimental. Populasi berasal dari SMP Negeri 3 Telagasari dan sampel yang dipilih adalah siswa dari kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang keseluruhannya berjumlah 13 orang. Instrumen untuk mengukur kemampuan *passing* siswa menggunakan *Soccer Wall Volley Test*. Analisis data menggunakan IBM SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *drill* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *passing* siswa dalam olahraga sepakbola. Dengan demikian penelitian ini terbukti secara positif bahwa metode latihan *drill* menjadi solusi yang tepat dan efektif untuk siswa dalam mengembangkan kemampuan *passing* dalam sepakbola menjadi lebih terampil.

Kata Kunci: metode *drill*; *passing*; sepakbola

Drill Practice Method Can Be The Solution To Improve Basic Football Passing Techniques?

ABSTRACT

The low ability of students to pass in soccer is the main problem in this study. The purpose of this study was to examine the effect of the drill method as a solution to improve the basic technique of passing. The research method used is experimental. The population comes from SMP Negeri 3 Telagasari and the selected sample is students from football extracurricular activities which in total are 13 people. Instruments to measure students' passing skills use the Soccer Wall Volley Test. Data analysis using IBM SPSS. The results of this study indicate that the drill method can significantly improve students' passing skills in soccer. Thus, this research is positively proven that the drill practice method is the right and effective solution for students in developing their passing skills in football to become more skilled.

Keywords: *Drill Method*; *Passing*; *Soccer*

PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional memiliki fungsi yang sangat signifikan terhadap kemajuan bangsa. Dengan pendidikan nasional dapat mendukung terhadap kecerdasan nasional yang tentu dapat mengangkat harkat drajat bangsa. Pendidikan nasional berfungsi meningkatkan kualitas sumberdaya manusia Indonesia secara utuh. Kualitas



sumberdaya manusia secara utuh yaitu kualitas sumberdaya yang tidak hanya pada aspek kemampuan intelektual saja tetapi juga pada aspek keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan yang maha Esa. Dengan hal itu, diharapkan dapat mendukung terhadap tercapai tujuan pendidikan nasional. Untuk mewujudkan tujuan nasional, diperlukan suatu intitusi atau lembaga formal yaitu sekolah. Dengan adanya lembaga formal atau sekolah, dapat dijadikan wadah yang dapat mendukung terhadap keberhasilan belajar. Selain itu, keberhasilan belajar di sekolah dipengaruhi oleh kurikulum pendidikan. Dalam kurikulum pendidikan nasional terdiri dari tiga program intrakulikuler, ekstrakulikuler, dan kokulikuler.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang di gemari oleh masyarakat yang telah menyita perhatian dunia yang diminati oleh kalangan tua maupun muda (de Lira et al., 2017). Cabang olahraga yang masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani di sekolah, yang mulai diajarkan di sekolah dasar hingga sekolah lanjutan pertama tingkat atas. Banjirnya informasi sepakbola yang di sajikan oleh media cetak dan elektronik menciptakan antusiasme. Ini berlaku bagi kalangan lintas usia, gender dan strata. Fenomena ini mecapai puncak nya pada akhir pekan jutaan warga dunia melibatkan diri dalam sepak bola. Mulai jadi pemain, pelatih, pengurus, orang tua, fans fanatic atau sekedar simpatisan. Bak magnet yang berdaya tarik kuat, sepakbola telah menjadi permainan dunia. Dalam kondisi demikian sepakbola terus berkembang dari waktu ke waktu. Permainan ini terus menyebar keberbagai Negara. Turnamen sekelas piala dunia atau piala eropa selalu dimulai dengan separuh peserta menjadi kandidat juara. Top organisasi berbagai negara terus berlomba membenahi diri untuk menjadi yang terbaik. Semuanya dilakukan demi kejayaan sepakbola. Kondisi sosiologis ini tentunya berpengaruh banyak kepada proses pembinaan pemain dari setiap usia dini, usia muda hingga ke top level. Layaknya pabrik, proses pembinaan usia muda kini perlu di kelola secara lebih terencana, terstruktur dan sistematis sehingga secara presisi dapat menghasilkan pemain sesuai dengan tuntutan sepakbola modern (Jiménez-Reyes et al., 2017).

Munculnya era sekolah sepakbola di Indonesia berdampak positif pada segi pembinaan usia dini dan prestasi di usia muda, namun proses pentahapan ataupun penjangjangan prestasi di kelompok usia muda tersebut sedikit terhambat, di karnakan sedikitnya ruang olahraga public yang mana jumlah fasilitas olahraga umum yang minim berujung pada rendahnya minat masyarakat pada olahraga, padatnya jam belajar di sekolah formal dan minimnya kompetisi di tingkat usia muda. Berikut ini adalah salahsatu contoh acuan dasar pembinaan prestasi sepak bola di SSB yang mengacu kepada sitem pembinaan usia muda di jerman. Diantanya yang meliputi usia 6-14 tahun, yang terbagi atas basic training (U 6-8 tahun dan U 9-10), dan *intermediate training* (U 11-12 tahun dan U 13-14 tahun). Di Indonesia pula ada yang namanya kejuaran yang sesuai dengan kriteria yang sudah di sepakati oleh KONI dan PSSI. Diantaranya kejuaran tingkat junior tingkat remaja dan dewasa, kejuaraan yang sudah terprogramkan diantaranya yaitu kejuara multi event yang berjenjang mulai dari BUPATI CUP, PORDA, PON dan seterusnya. Kalau di tingkat pendidikan ada juga juara yang

sudah di tentukan diantaranya kejuaraan multi event yaitu POPWIL (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah), POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) dan POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional).

Pembina/guru/pelatih dalam memilih dan menyajikan program latihan atau materi pembelajaran tersebut bukan saja di tentukan oleh kemampuan dan pengalamannya dalam melatih dan mengajar, namun juga melalui hasil-hasil penelitian yang relevan dibidang pelatihan/pembelajaran itu sendiri. Didalam melakukan kegiatan latihan yang meliputi pada penguasaan keterampilan, maka kemampuan fisik juga menjadi salahsatu factor yang sangat mempengaruhi. Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik (Rivai, Atiq & Triansyah, 2019).

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah diluar jam belajar kurikulum standar, kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai Universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang diluar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat berbentuk kegiatan pada bidang seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswa itu sendiri. Karawang merupakan kota yang mempunyai banyak kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah diantaranya yaitu ekstrakurikuler sepakbola yang membina atlet dari usia dini sampai usia senior, salah satu contoh yaitu di SMPN 3 Telagasari, Namun dalam kenyataan nya masih banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola melakukan teknik dasar *passing*/mengoper dengan tidak baik, banyak kesalahan yang dilakukan sehingga bola tidak bisa terkontrol, kesalahan yang dilakukan diantaranya *passing* tersebut tidak terarah dan tidak tepat sasaran yang di tuju, banyak faktor yang mempengaruhi kesalahan teknik *passing* tersebut perlu di telusuri factor penyebabnya apakah kondisi fisik yang tidak mendukung atau metode latihan yang tidak efektif dan lain sebagainya. Maka dari itu peneliti menerapkan metode latihan *drill*, yaitu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang kali latihan supaya lebih bisa menguasai teknik tersebut.

Metode latihan *drill* suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Ding, Effendi & Fallo, 2022). Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama sehingga dapat di simpulkan bahwa *drill* yaitu latihan dengan praktek yang di lakukan berulang kali atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang di pelajari (Irawan, Sugiarto & Kurniawan, 2020). Dengan di adakannya metode latihan *drill* dalam pelatihan *passing* sepak bola ekstrakurikuler SMPN 3 Telagasari diharapkan akan memecahkan masalah yang akan di hadapi pelatih dan siswa dalam proses latihan khususnya latihan *passing* sepak bola, dari latar belakang tersebut berkaitan dengan permasalahan maka penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode latihan *drill* terhadap teknik *passing* sepakbola.

METODE

Dalam suatu proses penelitian seorang penulis harus menggunakan pendekatan dan metode penelitian yang tepat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran permasalahan secara lebih jelas serta mengetahui cara-cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin di capai maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode eksperimen.

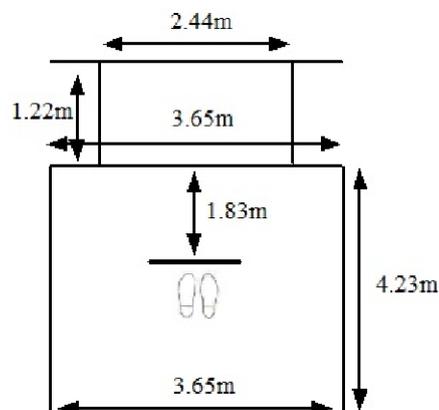
Populasi dan Sampel

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 dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Telagasari yang berjumlah 13 orang siswa.

Peneliti ingin menggunakan teknik *non probability sampling*. Sugiyono, (2017) mengatakan bahwa teknik *non probability sampling* adalah teknik penarikan sampel yang tidak memberikan peluang bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih untuk menjadi sampel. dan peneliti akan menggunakan teknik *total sampling* yaitu sebuah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, total sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. jadi yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang keseluruhannya berjumlah 13 orang.

Instrumen

Instrumen untuk mengukur *passing* sepak bola mengadopsi dari Setiawan., Patah, Jumareng, Budiarto & Kastrena, (2022). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa ketika melakukan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola. Tes ini merupakan tes standar dengan *face validity* dan reliabilitas sebesar 0,97. Testee berdiri digaris yang sudah ditentukan. Setelah aba-aba “ya” atau pluit berbunyi, testee menendang bola kearah kotak sasaran yang berada di dinding selama 30 detik. Testee diberikan 3 kali kesempatan. Penskoran dilakukan dengan cara, jumlah *passing* selama 30 detik dan skor yang diambil adalah skor yang terbaik dari 3 kali kesempatan. Perhatikan Gambar 1.



Gambar 1. Ukuran Lapangan *Soccer Wall Volley Test*

Program penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak Universitas Singaperbangsa Karawang dan kepala sekolah SMPN 3 Telagasari. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Telagasari pada bulan April-Mei 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>	07.00-10.00
2	Latihan <i>passing</i> berpasangan dan <i>game</i>	07.00-08.00
3	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
4	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
5	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
6	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
7	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
8	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
9	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
10	Latihan <i>passing</i> ke dinding dan <i>game</i>	07.00-08.00
11	<i>Post-test</i>	07.00-10.00

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 (*levne-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=13)

Kegiatan	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre-test</i>	30	51	40.77	5.456
<i>Post-test</i>	70	90	81.69	4.211

Berdasarkan Tabel 2 diatas, dapat disimpulkan dari nilai *pre-test* dan *post-test* *mean* dari *pre-test* sebesar 40.77 dan *standard deviation* 5.456, sedangkan untuk *post-test* memperoleh nilai *mean* 81.69 dengan *standard deviation* sebesar 4.211.

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=13)

Kegiatan	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.930	13	0.200>0.05
<i>Post-test</i>	.921	13	0.059>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=13)

Kegiatan	<i>Levene-test</i>		
	<i>Statistic</i>	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.923	13	0.230>0.05
<i>Post-test</i>	.920	13	0.244>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 bervariansi homogen.

4. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test* yang berfungsi untuk menguji peningkatan nilai *passing* siswa dalam permainan sepakbola sebelum dan sesudah mendapatkan program metode latihan *drill*. Untuk hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 5.

Table 5. Uji Hipotesis (N=13)

		<i>Paired Samples Test</i>							
		<i>Paired Differences</i>							
Kegiatan		<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	Sig.(2-tailed)
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
Pair 1	<i>Pre-test</i> <i>Post-test</i>	35.21	5.76	1.345	41.436	35.021	25.454	12	0.003

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 5 diatas menggunakan uji t dengan SPSS 25 diperoleh hasil Sig 0.003<0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dengan metode latihan *drill* terhadap *passing* sepakbola.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji berapa besar pengaruh dari metode latihan *drill* terhadap peningkatan teknik dasar *passing* dalam permainan sepakbola. Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *drill* yang dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan terbukti dapat mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *passing*. Peningkatan itu dapat terjadi karena *drill* memiliki karakteristik latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan konsep seperti itu siswa akan lebih terfokus dalam mempelajari setiap gerakan yang terdapat dalam *passing*. Gerakan *passing* yang dilakukan terus-menerus atau berulang-ulang dipercaya dapat membuat siswa dapat mempelajarinya dengan cepat dan optimal (Irawan, Sugiarto & Kurniawan, 2020). Namun kelemahan dari metode ini dapat menyebabkan siswa merasa jenuh atau bosan. Dengan demikian harus ada solusi dengan mengkombinasi *drill* dalam bentuk game, sehingga dengan cara itu dapat meminimalisir tingkat kejenuhan yang ada dalam diri siswa optimal (Kristina, Junaidi, Sari & Yuliantika, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dan mendukung studi sebelumnya yang melaporkan bahwa metode *drill* memang efektif dalam meningkatkan kemampuan

teknik dasar pada semua cabang olahraga (Yuni, 2017; Indrikasih, 2018; Khotimah, 2020) termasuk juga dalam olahraga sepakbola.

KESIMPULAN

Penelitian ini terbukti bahwa metode latihan *drill* dapat menumbuhkembangkan keterampilan teknik dasar *passing* siswa dalam permainan sepakbola menjadi lebih baik dari pada sebelumnya. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah (i) sampel sedikit, (ii) tidak ada kelompok kontrol, (iii) tidak terkontrolnya kegiatan siswa di luar program. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengatasi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini.

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/ijsp20171103>
- Ding, O., Effendi, A.R & Fallo, I.S. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Journal Sport Academy Volume 1 Issue 1 (2022) Page 47-59*
- 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>
- Indrakasih, D. R. M. (2018). Dampak Mesin Drill Terhadap Keterampilan Smash Bola Volly. *Seminar Nasional Inovasi Keolahragaan Tahun 2018. Inovasi Distrupitif Menuju Industri Olahraga Era Revolusi Industri 4.0*". <https://doi.org/ISBN: 978-602-53788-0-5>
- 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>
- Rivai, M., Atiq, A., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Passing Sepakbola Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(3).
- Setiawan, E., Patah, I.A., Jumareng, H., Budiarto., Kastrena, E. (2022). *Tes, Evaluasi dan Pengukuran Dalam pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Cv. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta, CV.
- Yuni, A. (2017) ‘Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang) Yuni Astuti, *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4, pp. 1–16. doi: <http://dx.doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276> Al.