



PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN METODE LATIHAN SMALL SIDE GAMES TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAK BOLA DI EKSTRAKULIKULER SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Muhammad Ziddan Ali¹, Faridatul 'Ala², Apriyanti Rahmalia³, Asrori Yudha Prawira⁴

^{1 2} Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Universitas Bung Hatta,

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202010625011@mhs.ubharajaya.ac.id, faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id,

apriyanti_rahmalia@bunghatta.ac.id, asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh metode latihan drill dan small side games terhadap kemampuan passing sepak bola di ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan. Banyak siswa di ekstrakurikuler ini yang belum memiliki kemampuan passing yang baik. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan jenis Pre Experimental Designs, khususnya Two Group Pre-test Post-test Design. Metode yang digunakan adalah Pre-test dan Post-test. Populasi penelitian terdiri dari 30 siswa yang juga menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi uji coba dan pengumpulan data. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji normalitas dengan Saphiro Wilk Test, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pre-test sebesar $0,50 > 0,05$ dan post-test sebesar $0,62 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi $0,476 > 0,05$, yang berarti data bersifat homogeny. Dalam uji hipotesis, jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima, tetapi jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa metode latihan drill dan small side games berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing sepak bola siswa di ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan. Analisis statistik antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan passing sepak bola siswa.

Kata kunci: Sepak Bola, *Passing Drill*, *Small Side Games*

ABSTRACT

This study aims to evaluate the impact of drill training methods and small side games on soccer passing skills in the extracurricular program at SMPN 1 Tambun Selatan. Many students in this extracurricular program do not have good passing skills. This research is an experimental study using a Pre-Experimental design, specifically the Two Group Pre-test Post-test Design. The method used is Pre-test and Post-test. The study population consists of 30 students, who also serve as the sample. The instruments used include trials and data collection. The collected data were analyzed using normality tests with the Shapiro-Wilk Test, homogeneity tests, and hypothesis testing. The normality test results showed a pre-test significance value of $0.50 > 0.05$ and a post-test significance value of $0.62 > 0.05$, indicating that the data are normally distributed. The homogeneity test showed a significance value of $0.476 > 0.05$, indicating that the data are homogeneous. In hypothesis testing, if the probability is > 0.05 , H_0 is accepted, but if the probability is < 0.05 , H_0 is rejected. The research results showed that the Sig.(2-tailed) value was $0.000 < 0.05$, meaning H_a is accepted. This indicates that the drill training method and small side games significantly affect the soccer passing skills of students in the extracurricular program at SMPN 1 Tambun Selatan. Statistical analysis between the pre-test and post-test showed a significant impact of both training methods in improving students' soccer passing skills.

Keywords: Football, *Passing Drill*, *Small Side Games*



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses terstruktur yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kepada individu agar mereka dapat berkembang dan berkontribusi dalam masyarakat. Tujuan utama pendidikan adalah membantu setiap individu mencapai potensi maksimal, baik secara intelektual, emosional, maupun sosial. Pendidikan juga berperan dalam membentuk karakter dan moralitas, dengan menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, serta keterampilan berpikir kritis dan kreativitas.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki manfaat besar bagi kesehatan, kebugaran, dan keterampilan atletik. Selain meningkatkan kesehatan fisik, olahraga juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan sosial. Pemerintah Indonesia, melalui Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005, memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui olahraga.

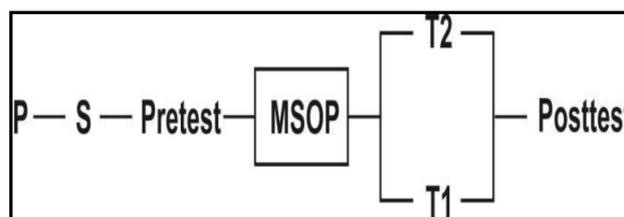
Sepak bola adalah olahraga tim yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan. Teknik dasar dalam sepak bola meliputi dribbling, passing, controlling, heading, dan shooting. Teknik passing sangat penting karena membantu membangun serangan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Tambun Selatan, teknik dasar passing siswa masih belum tepat. Pelatih menyatakan bahwa pemain sering kali gagal mengarahkan bola dengan benar. Oleh karena itu, metode latihan drill dan small-sided games diterapkan untuk memperbaiki kemampuan passing siswa. Latihan drill dilakukan dengan pengulangan gerakan, sedangkan small-sided games dilakukan di lapangan yang lebih kecil untuk meningkatkan sentuhan terhadap bola. Kedua metode ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan passing siswa dalam sepak bola

..

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan melibatkan dua kelompok perlakuan yang berbeda. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Dalam penelitian ini, terdapat variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah metode latihan drill dan small-sided games, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan teknik dasar passing dalam sepak bola



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Sumber : (Suharsimi Arikunto, 1992:274)

Keterangan:

1. **P (Populasi)**: Keseluruhan subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini, yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Tambun Selatan.
2. **S (Sampel)**: Subset dari populasi yang dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian, seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Tambun Selatan dijadikan sampel.
3. **Pre-test**: Tes awal untuk mengukur kemampuan dasar passing bola rendah pada kedua kelompok sebelum diberi perlakuan.
4. **MSOP (Matched Subject Ordinal Pairing)**: Teknik pengelompokan subjek berdasarkan peringkat keterampilan passing yang berurutan atau ordinal agar kelompok lebih seimbang.
5. **T1 (Kelompok Pertama)**: Kelompok siswa yang menerima perlakuan metode latihan



- passing drill* untuk meningkatkan kemampuan passing.
6. **T2 (Kelompok Kedua):** Kelompok siswa yang menerima perlakuan metode latihan *small-sided games* untuk meningkatkan kemampuan passing.
 7. **Post-test:** Tes akhir yang dilakukan untuk mengukur peningkatan kemampuan passing bola rendah pada kedua kelompok setelah diberi perlakuan.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang menjadi fokus dalam penelitian. Pada penelitian ini, populasinya adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Tambun Selatan, yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Secara umum, teknik sampling terbagi menjadi dua jenis: *random sampling* (sampel acak) dan *non-probability sampling* (sampel tidak acak). Pada penelitian ini, digunakan teknik *sampel jenuh* (non-probability sampling), di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena populasinya relatif kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1990:70), terdapat tiga metode pairing, yaitu *nominal pairing*, *ordinal pairing*, dan kombinasi keduanya. Dalam penelitian ini, siswa dikelompokkan berdasarkan peringkat mereka menggunakan metode *ordinal pairing*. Kelompok untuk metode latihan passing drill dan *small-sided games* ditentukan melalui undian dengan koin Rupiah, di mana Kelompok A menerima metode latihan drill, sementara Kelompok B menerima metode latihan *small-sided games*.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar (2011:74), definisi operasional adalah definisi suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati. Sementara itu, Sugiyono (2021:2-3) menyatakan bahwa variabel adalah gejala yang menjadi fokus penelitian. Variabel dapat diartikan sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang memiliki variasi di antara anggota kelompok tersebut. Berikut adalah definisi operasional dalam penelitian ini:

1. Metode Latihan Drill

Untuk mencapai keterampilan passing yang optimal, diperlukan latihan drill yang dilakukan secara rutin dan bertahap. Metode latihan drill berperan penting dalam mengembangkan keterampilan respons pemain.

2. Metode Latihan Small-Sided Games

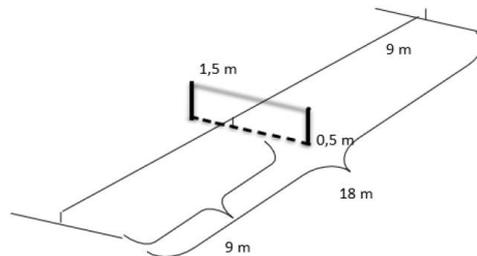
Latihan passing dengan *small-sided games* adalah metode latihan sepak bola yang semakin populer. Metode ini melibatkan penggunaan lapangan kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, memungkinkan pemain untuk berlatih dalam situasi permainan yang lebih realistis.

3. Passing Sepak Bola

4. Passing adalah keterampilan penting dalam sepak bola yang menghubungkan semua pemain di berbagai posisi di lapangan, memungkinkan tim untuk menyusun serangan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes, observasi, dan dokumentasi. Instrumen untuk mengukur keterampilan passing meliputi tes oper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995).



Gambar 3. 2 Tes Mengoper Bola Rendah

Sumber : (Subagyo Irianto 1995:34)

Pelaksanaan Tes Passing:

1. Bola diletakkan di garis batas, dan peserta tes berdiri di belakang bola serta diperbolehkan mengambil awalan sebelum menendang.
2. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk jika memenuhi kriteria berikut:
 - a) Bola masuk ke dalam bidang sasaran.
 - b) Bola mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang yang ditetapkan.
 - c) Kecepatan tendangan harus cukup sehingga bola mencapai garis batas dari arah berseberangan (dengan jarak 18 meter).
 - d) Penilaian didasarkan pada jumlah tendangan sah yang berhasil masuk dari sepuluh kali percobaan.

Pengumpulan Data:

Pengumpulan data dilakukan menggunakan program latihan dan perlakuan (treatment), yaitu dengan tes awal (*pre-test*) untuk mendapatkan ukuran awal kemampuan passing dalam permainan sepak bola subjek penelitian. Setelah latihan diberikan, dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengukur peningkatan kemampuan passing dalam permainan sepak bola, yang dipengaruhi oleh metode latihan drill dan *small-sided games*.

Tabel 3. 1 Penilaian Angka Patokan

Sumber : (Irianto, 1995:34)

Kelas Interval	Kategori
0-2	Sangat Rendah
3-4	Rendah
5-6	Sedang
7-8	Baik
9-10	Sangat Baik
Total	

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis inferensial. Analisis inferensial adalah teknik analisis data yang dapat digunakan untuk menentukan apakah suatu hipotesis dalam penelitian diterima atau ditolak. Ada beberapa tahapan analisis yang harus dilakukan untuk menjalankan analisis uji hipotesis, yaitu uji normalitas, uji homogenitas data, dan uji hipotesis.



1. Uji Normalitas.

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05. Pada uji normalitas ini, perhitungan dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk Windows.

2. Uji Homogenitas

Menurut Rosalina et al. (2023), uji homogenitas berfungsi untuk mengetahui apakah data bersifat homogen atau heterogen. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka varian dari dua atau lebih kelompok data populasi dinyatakan tidak homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka varian dari dua atau lebih kelompok data populasi dinyatakan homogen.

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2021), setelah uji prasyarat terpenuhi, dilakukan analisis uji-t menggunakan *paired sample t-test* pada program SPSS versi 26.0 untuk Windows. *Paired sample t-test* merupakan salah satu pengujian parametrik yang digunakan untuk menganalisis keefektifan perlakuan, dengan mengamati perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis adalah: jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian pada tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) terhadap kemampuan passing sepak bola di ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Selatan, diperoleh hasil deskriptif untuk kedua kelompok perlakuan, yaitu kelompok metode latihan drill (Kelompok A) dan kelompok metode latihan *small-sided games* (Kelompok B), sebagai berikut:

1. Kelompok Metode Latihan Drill (Kelompok A)

Pada kelompok ini, siswa dilatih menggunakan metode drill yang berfokus pada pengulangan gerakan passing secara intensif dan sistematis. Hasil *pre-test* menunjukkan skor kemampuan passing awal siswa. Setelah diberikan latihan drill secara rutin, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan passing, yang mencerminkan efektivitas metode ini dalam meningkatkan keterampilan dasar passing siswa.

2. Kelompok Metode Latihan *Small-Sided Games* (Kelompok B)

Kelompok ini diberikan latihan passing menggunakan metode *small-sided games*, di mana siswa berlatih di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, menciptakan situasi permainan yang lebih realistis dan intens. Hasil *pre-test* menunjukkan skor kemampuan passing awal siswa, dan hasil *post-test* menunjukkan peningkatan kemampuan passing yang signifikan setelah mengikuti latihan *small-sided games*.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan passing sepak bola siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Tambun Selatan, diperoleh hasil sebagai berikut untuk masing-masing kelompok perlakuan, yaitu kelompok metode latihan drill passing dan kelompok metode *small-sided games*:



Tabel 2 Hasil Uji-T

				Paired Differences					
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	Pre-Test Metode Drill - Post-Test Metode Drill	-7,067	1,668	,431	-7,990	-6,143	-16,412	14	,000
Pair 2	Pre-Test Metode SG - Post-Test Metode SSG	-7,200	1,373	,355	-7,960	-6,440	-20,307	14	,000

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Dalam pengujian hipotesis, terdapat dua hipotesis yang dinyatakan:

1. **Hipotesis nol (H₀):** Tidak terdapat pengaruh antara model latihan drill dan model latihan small sided games terhadap kemampuan passing sepak bola di ekstrakurikuler SMPN 1 Tamblung Selatan.
2. **Hipotesis alternatif (H_a):** Terdapat pengaruh antara model latihan drill dan model latihan small sided games terhadap kemampuan passing sepak bola di ekstrakurikuler SMPN 1 Tamblung Selatan.

Menurut dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis, jika nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dalam kasus ini, nilai Sig. yang diperoleh adalah 0,000, yang jauh di bawah 0,05. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, secara signifikan dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang nyata antara model latihan drill dan model latihan small sided games terhadap kemampuan passing sepak bola di SMPN 1 Tamblung Selatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan yang berbeda memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing siswa.

Pembahasan

Permainan Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh model latihan drill dan small sided games terhadap kemampuan passing sepak bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 1 Tamblung Selatan. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa distribusi data bersifat normal dan homogen, serta terdapat pengaruh signifikan dari kedua model latihan tersebut.

Desain penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test pada dua kelompok yang menerima perlakuan berbeda setelah menjalani 16 sesi latihan. Pre-test dilakukan untuk mengukur kemampuan awal passing siswa, sedangkan post-test dilakukan untuk menilai kemampuan setelah latihan. Pada hasil pre-test, skor kemampuan passing berkisar antara 0 hingga 5 poin pada kedua kelompok.

Setelah latihan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor. Model drill (kelompok A) memperoleh skor minimum 5 poin dan maksimum 9 poin, sementara model small sided games (kelompok B) mendapatkan skor minimum 5 poin dan maksimum 10 poin. Uji normalitas data mengonfirmasi bahwa data distribusinya normal, dan uji homogenitas menunjukkan bahwa populasi



yang digunakan dalam penelitian ini adalah homogen.

Uji hipotesis menggunakan uji t menghasilkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, yang menandakan adanya pengaruh signifikan dari model latihan drill dan small sided games terhadap kemampuan passing siswa. Model small sided games menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih besar dibandingkan model drill.

Berdasarkan hasil penelitian, kedua model latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing siswa, dengan model small sided games menunjukkan hasil yang lebih unggul. Untuk mencapai hasil optimal, kombinasi kedua model latihan ini dengan intensitas yang sesuai dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan passing dengan baik. Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang beragam dalam latihan dapat memberikan dampak positif yang lebih besar terhadap pengembangan keterampilan olahraga siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak dari model latihan drill dan small sided games terhadap kemampuan passing sepak bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 1 Tamblung Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua model latihan tersebut secara signifikan meningkatkan kemampuan passing siswa. Model latihan drill dan small sided games terbukti efektif, masing-masing dengan nilai signifikansi 0,000, yang artinya nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari kedua model terhadap peningkatan kemampuan passing. Namun, terdapat perbedaan hasil antara kedua model latihan. Model small sided games menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan model drill, dengan nilai t hitung sebesar 6,87 untuk small sided games, sedangkan model drill memiliki nilai t hitung 6,80. Selisih pengaruh antara kedua model tersebut adalah 0,07, menunjukkan bahwa small sided games memberikan sedikit keuntungan lebih dalam meningkatkan kemampuan passing. Oleh karena itu, model latihan ini direkomendasikan sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan teknik dasar passing sepak bola siswa. Penelitian ini menekankan pentingnya pemilihan model latihan yang tepat untuk pengembangan keterampilan olahraga, sehingga siswa dapat memperoleh manfaat maksimal dari latihan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola bagi Siswa Sekolah Sepak Bola*. Puspor IKIP Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, & Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika*. Padang: MRI Publisher.
- Saifuddin, A. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D, dan penelitian pendidikan)*. Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. (1990). *Methodology Research*. Yogyakarta: ANDI.
- Depdiknas. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Gibbons, J. (2016). The Importance of Physical Education in Schools. *International Journal of Physical Education*, 53(2), 12-18.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2017). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed*



Approaches. Thousand Oaks: SAGE Publications.

- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, Instruction and Skill Acquisition in Soccer: An Overview of Current Issues. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 639-644.
- Hardiyanti, N. (2019). Pengaruh Latihan Drill dan Small-Sided Games terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 45-53.
- Rahmani, A., & Syahrudin, A. (2020). Analisis Pengaruh Metode Latihan terhadap Peningkatan Keterampilan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(3), 129-138.
- Chen, A., & Martinek, T. (2006). Enhancing Skill Development through Small-Sided Games in Youth Soccer. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 1(3), 283-291.
- Gültekin, M., & Gültekin, A. (2019). The Effects of Training on Soccer Players' Skills. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(2), 231-238.
- Barlow, M., & McCarthy, M. (2018). Improving Youth Soccer Skills: The Effectiveness of Different Training Methods. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 21-28