



PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP TEKNIK *PASSING* SEPAK BOLA CLUB PUTRI BOMBER FC BANYUASIN

Putri Cicilia Kristina¹, Ilham Arvan Junaidi², Zihan Novita Sari³, Indah Yuliantika⁴

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}, Universitas Negeri Malang²

putrick@univpgri-palembang.ac.id, ilhamarvanjunaidi@univpgri-palembang.ac.id,

zihan.novita.fik@um.ac.id, indah_yuliantika@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap teknik passing sepak bola club putri bomber fc banyuasin., Subjek yang digunakan dalam eksperimen ini adalah pemain sepak bola putri di stadion agus sukomoto yang berjumlah 15 pemain. Desain penelitian yang digunakan yaitu pretest-posttest. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan passing menggunakan target. Tes yang digunakan yaitu tes keterampilan sepak bola. Hasil analisis statistik menunjukkan hasil uji-t antara pre-test dan post-test memiliki nilai t_{hitung} sebesar 14,50 lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 2,145 sehingga H_0 ditolak, hasil tersebut diartinya bahwa ada pengaruh metode latihan drill terhadap teknik passing sepak bola club putri bomber fc banyuasin

Kata Kunci : Passing, Sepak Bola

ABSTRACT

This research is an experimental research type. Which aims to determine the effect of the drill training method on the soccer passing technique of the women's club bomber fc banyuasin., The subjects used in this experiment were women's soccer players at the Agus Sukomoto stadium, totaling 15 players. The research design used is pretest-posttest. The treatment given is passing practice using a target. The test used is a soccer skill test. The results of statistical analysis show that the t-test between pre-test and post-test has a t-count value of 14.50 which is greater than the t-table value of 2.145 so that H_0 is rejected, these results mean that there is an effect of the drill method on the club football passing technique. princess bomber fc banyuasin

Keywords: Passing, Football

PENDAHULUAN

Olahraga Sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Sepakbola sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sangat mudah ditemui (NurIlham, et al 2021) (Khinta, 2020: 369). Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah di kalangan masyarakat Indonesia baik dari orang tua, muda sampai, anak-anak pun gemar olahraga ini, tidak hanya kalangan mahasiswa olahraga Sepakbola juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa SMA. Siswa SMA sangat senang dalam pembelajaran sepakbola karena dengan fasilitas lapangan serbaguna dan bola bisa mengaplikasikan permainan sepakbola (Gema et al., 2020)

Before the implementation of core training activities and football matches, heating must be done. Good warm-up is fundamental in ensuring productive training sessions. Football players can adapt to a climate that may be different from the climate in their home region. Sebelum pelaksanaan kegiatan latihan inti dan pertandingan sepak bola harus



dilakukan pemanasan. Pemanasan yang baik sangat penting dalam memastikan sesi pelatihan yang produktif. Pemain sepak bola dapat beradaptasi dengan iklim yang mungkin berbeda dengan iklim di wilayah asalnya (Gemael, 2018). *The main purpose of warm-up is to prepare emotionally, psychologically, and physiologically to carry out various kinds of training activities and competitions. Every training and match, warm-up provides an important role to bring players or instill a first impression to the player about what will be done at the core of the practice and match.* Tujuan utama dari pemanasan adalah mempersiapkan emosi, psikis, dan fisiologis untuk melaksanakan berbagai macam kegiatan latihan dan kompetisi. Setiap latihan dan pertandingan, pemanasan memberikan peran penting untuk membawa pemain atau menanamkan kesan pertama kepada pemain tentang apa yang akan dilakukan pada inti latihan dan pertandingan. (Qorriy Armen et al., 2020)

Hakikat Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruhan kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, dengan tujuan memperbaiki performa atlet. Metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Menurut Hamdayana (2016) dalam (Adri Meina Deri U. D.) jurnal menyatakan bahwa, metode *drill* disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik.

Pada dasarnya, bahwa kualitas permainan sepakbola sangat bergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Atlet atau pemain yang menguasai teknik dasar yang baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Metode *drill* digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dariapa yang telah dipelajari. *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Menurut (Deri, 2016) di dalam jurnal menyatakan bahwa, metode *drill* disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* adalah latihan kombinasi teknik dasar sepak bola yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga mendapatkan otomatisasi gerakan. Metode *drill* ini merupakan metode latihan yang mengombinasikan berbagai teknik dasar dalam sepakbola yang meliputi: *dribbling, passing, shooting, heading dan ,stopping*. Dengan kata lain, latihan yang dilakukan berulang kali dalam aspek kemahiran keterampilan dengan membahas metode latihan dan pelatihan secara rinci dan dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan keterampilan secara optimal. (Guntur, 2020)

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengamati latihan di lapangan pada Club Putri Bomber FC Banyuasin, penulis melihat masih kurangnya teknik *passing* sepak bola yang dilaksanakan oleh Club Putri Bomber FC Banyuasin. Permasalahan yang terjadi pada Club Putri dikarenakan masih belum maksimal untuk meningkatkan teknik *passing* sepak bola Club Putri Bomber FC Banyuasin. Pentingnya *passing* dalam permainan sepak bola dan berdasarkan permasalahan yang ditentukan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada Club Putri Bomber FC Banyuasin.



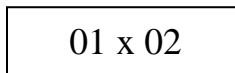
METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Dalam melakukan penelitian diperlukan pemilihan metode yang tepat sehingga dapat memberikan kemudahan untuk memecahkan masalah yang diteliti. Hal ini senada dengan “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah”. Tempat dan Waktu Penelitian ini dilakukan di Stadion Agus Sukomoto. Berlangsung proses penelitian direncanakan pada bulan April s.d 2021 lebih kurang 1 bulan penelitian.

Populasi dan Sampel keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta club putri yang bermain di Stadion Agus Sukomoto Tahun 2021 berjumlah 15 pemain.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. (Rivai, 2011) metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam bentuk kondisi yang terkendalikan. Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain *eksperimen pre-experimental design*.

Adapun rancangan dan paradig penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Desain Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2014:111)

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi pendidikan latihan)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi pendidikan latihan)

X : Perlakuan

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Dalam usaha memperoleh data-data yang peneliti perlukan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data. Metode pengumpulan data tersebut yaitu : Metode tes Keterampilan sepak bola.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang dapat dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan langkah-langkah sebagai berikut : Uji Normalitas Lilliefors

Rumus ;

$$t = \frac{\bar{B}}{\frac{S_B}{\sqrt{N}}}$$

Keterangan :

S_B = Simpangan baku tiap pasangan data

\bar{B} = Nilai rata-rata beda tiap pasangan data

N = Jumlah Sampel



Pengujian Hipotesis

Menentukan kriteria pada dasarnya menetapkan statistik uji, misalnya : t, F; r atau X^2 , Nilai dari statistik uji adalah nilai yang akan dipakai sebagai dasar untuk menerima atau menolak hipotesis nihil H_0 . Kriteria diperoleh dari tabel distribusi t, F, r atau X^2 .

HASIL dan PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui metode latihan drill terhadap teknik passing sepak bola club putri bomber fc banyuasin dengan menggunakan tes keterampilan sepak bola dari buku Fenanlampir melakukan tes sebanyak mungkin.

Pemain sepak bola dapat berjalan dengan baik, salah satu teknik yang paling penting yaitu passing dalam mengoper seorang pemain harus pas kepada teman satu tim. Jangan sampai salah satu dalam mengoper dikarenakan bola akan mudah jatuh ke lawan, dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengaruh metode latihan drill terhadap teknik passing sepak bola club putri bomber fc banyuasin.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh harga t_{hitung} sebesar 14,50 lebih besar dari harga t (0,05;14) sebesar 2,145 sehingga H_0 ditolak, hasil tersebut di artinya bahwa ada pengaruh metode latihan drill terhadap teknik passing sepak bola club putri bomber fc banyuasin.

Drill passing adalah metode latihan dengan cara memberikan lebih banyak sesi latihan passing yang lebih menekankan pada penguasaan passing yang baik dengan berbagai bentuk variasi latihan passing agar pemain tidak cepat bosan dengan sesi latihan yang diberikan.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan adanya sebuah perbedaan teknik passing sepakbola sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan drill. Latihan drill dilaksanakan sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu kepelatihan yang terstruktur. Latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang memberikan pengaruh terhadap teknik passing sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan .Berdasarkan hasil analisis uji t. Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh harga dimana t_{hitung} sebesar 14,50 lebih besar dari harga t_{tabel} sebesar 2,145 sehingga H_0 ditolak, hasil tersebut di artinya bahwa ada pengaruh metode latihan drill terhadap teknik passing sepak bola club putri bomber fc banyuasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adri Meina Deri, U. (2014). *Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepak Bola Siswa SSB (sekolah sepak bola) Usia 11-12 Tahun*. 52.
- Adri Meina Deri, U. D. (2016). *Pengaruh Latihan Metode Latihan Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepak Bola Siswa SSB (sekolah Sepak Bola) Usia 11-12 Tahun*, 54.
- Agustina, R. S. (2020). *Pengertian Sepak Bola*. In R. S. Agustina, *Jago Sepak Bola* (p. 2). Pamulang-Tangerang Selatan 15415: Cemerlang.
- Aji, S. (2016). *Pengertian Permainan Sepak Bola*. In S. Aji, *Kumpulan Macam-macam Cabang Olahraga* (p. 1). Jakarta 12730, Indonesia: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Amansyah, R. T. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SBB Sinar Pagi*. Ilmu



Keolahragaan Vol,14 (1), 25.

- Anshar, D. A. (2018). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sheva Sukakorsa Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1*, 156.
- Anshar, D. A. (2018). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sheva Sukakorsa. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1*, 154.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Dr.Albertus Fenanlampir, M. A. (2015). *Tes keterampilan Sepak Bola. In M. A. Dr.Albertus Fenanlampir, Tes Pengukuran dalam Olahraga (p. 202)*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Gemael, Q. A. (2018). *EFFECTIVENESS TEST OF PLAY-BASED FOOTBALL WARM-UP MODEL. JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 4(2), 11-19.
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). *EFFECTIVENESS INSTRUMENT TEST ON PLAY-BASED METHOD OF FOOTBALL 'S WARM-UP MODEL. JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 5(02), 56-66.
- Guntur, G. (2020). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Servis Panjang Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler di Sman 1 Rengasdengklok. JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 157-162.
- Khinta Sani Rahman, P. P. (2020). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. Jurnal Patriot*, 2(2), 369–379. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.562>
- Kukuh, E. (2013). *Validitas Dan Reliabilitas. Pengaruh Modal Latihan Drill Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa SBB KKK Klajuran Usia 13-15 Tahun*, 33.
- M.Hafidz Misbahuddin, M. W. (2020). *Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SBB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. Sport Science and Health Vol.2 (4)*, 217.
- NurIlham Muhammad Sidik, et al. (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/https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A. (2021). *Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar (Shooting) Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 151-155.