

**PENGARUH LATIHAN *DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR
SHORT PASSING SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 11
KOTA PONTIANAK**

Iswahyudi Putra, Eka Suriatna, Mimi Haetami
Program Studi pendidikan jasmani FKIP UNTAN
Emal: putra.cs888@gmail.com

Abstract

Various efforts to improve student soccer skills have become a special concern in every school. This is due to the many problems faced in the process of fostering soccer skills, particularly in the extracurricular of SMP Negeri 11 in Pontianak. One of the skills that have not been mastered by most extracurricular students is short passing by using the inner-foot. As a result, many did short passing incorrectly since they did not know the right model. This is an experimental study on the soccer extracurricular students of SMPN 11 Pontianak. The drilling method was applied to the teaching of the short passing skill. This study applied the total sampling method with 25 students of the population. The findings were shown through normality tests using Microsoft Excel; thus, the pre-test average was 17 and posttest was 19.48. From the results of t-test analysis, it showed the tcount is greater than the ttable ($10,09 > 2,064$). Henceforward, it is concluded that there was an increase in students' short passing skills by using the drilling method.

Keywords: *Drilling, Short passing, soccer*

PENDAHULUAN

Upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa yang berkaitan dengan Olahraga sepak bola sejauh ini sangat menjadi perhatian khusus di kalangan setiap orang. Sepak bola akan menjadi salah satu cabang olahraga yang bisa dilakukan kapan saja, dimana saja dan tidak terbatas oleh ruang dan waktu khususnya di era sekarang. Apa lagi sekarang ini banyaknya event yang diselenggarakan untuk mencari bakat-bakat yang dimiliki oleh siswa, dengan itu setiap sekolah berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi siswa dengan mengadakan ekstrakurikuler di sekolah. Sepak bola di SMPN 11 kota Pontianak merupakan salah satu olahraga yang banyak di minati oleh setiap siswa. Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk pencapai prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih di sini

sangat penting. Menurut Sukintaka (2004:16) mengatakan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepak bola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu: 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kebugaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara.

Sepak bola adalah permainan dimana setiap pemain memiliki sebuah kebersamaan yang baik di dalam dan di luar lapangan keterkaitan yang berkesinambungan yang tidak bisa dipisahkan mulai dari penjaga gawang hingga pemain depan semuanya melakukan gerakan *short passing* bola kaki bagian dalam sebagai teknik utama. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola.

Dari hasil observasi yang sudah dilakukan oleh penulis selama 2 bulan terakhir di SMPN 11 Kota Pontianak bahwa

kemampuan teknik dasar *short passing* bola kaki bagian dalam di ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama masih banyak yang belum memiliki keterampilan dalam melakukan *short passing* bola kaki bagian dalam dan pada pembinaan ekstrakurikuler saat melakukan pergerakan *short passing* bola masih banyak yang tidak bisa serta masih banyak kesalahan, pada saat Latihan kebanyakan siswa yang sudah menerima materi dari pelatihan agak sulit diterima oleh siswa khususnya *Short passing*, materi *Short passing* yang di kaitkan dengan pendekatan *drill* belum pernah sama sekali diberikan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, siswa sering mengalami titik kejenuhan dalam latihan membuat suasana latihan kurang di nikmati oleh siswa, masih banyak siswa yang kurang memperhatikan pada saat latihan, ketika melakukan *Short passing* bola dilakukan secara asal saja tidak memperhatikan model yang tepat.

Mengacu pada masalah yang di alami dalam mengoptimalkan kemampuan siswa tersebut, penulis mencoba melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa dengan proses latihan dengan menggunakan latihan *Drill*.

Menurut Sainal (2018: 7) *short passing* adalah menendang dengan kaki bagian dalam untuk mengoper jarak pendek. Menurut Danny Mirkel (2017: 19) *short passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.

Menurut Amiq (2016: 107) latihan *Drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu. Sedangkan menurut Istarani (2014: 44) latihan *Drill* adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, juga untuk melihat kebiasaan-kebiasaan yang baik. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa latihan *Drill* merupakan pembelajaran yang di ulang-ulang untuk memperoleh keterampilan tertentu dan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik.

Sepak bola Latihan dibuat dalam hal ini adalah tehnik dasar *short passing* sepak bola untuk siswa ekstrakurikuler yang mengikuti program latihan yang berjumlah

kurang lebih 5 variasi latihan tehnik dasar *short passing* sepak bola.

Siswa di berikan latihan *drill* dengan beberapa variasi untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola atau beberapa tahapan program latihan sehingga menjadikan siswa ekstrakurikuler lebih mahir dan tidak takut dalam melakukannya.

Prinsip – prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seseorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya untuk perlu dikenalkan berbagai hal prinsip latihan yang diantaranya 1) prinsip multilateral 2) prinsip spesialisasi 3) prinsip individual 4) prinsip over load 5) prinsip variasi latihan 6) prinsip pengembangan model latihan (Johanshah lubis, 2013: 12). Menurut P. Ratu Ile Tokan (2016: 81) “Metode *drill* merupakan metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan kepada siswa oleh guru untuk memperoleh keterampilan tertentu”. Menurut Zuhairini di dalam buku Suprihatiningsih (2016: 37), metode pengajaran dengan jalan melatih anak didik terhadap bahan pelajaran yang sudah di berikan. Menurut Roestiyah NK di dalam buku Suprihatiningsih (2016: 38) “metode *drill* tehnik cara mengajar, dimana siswa melaksanakan latihan-latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari”. Pengertian *short passing* Pengertian *short passing* menurut Sainal (2018: 7) “menendang dengan kaki bagian dalam, pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam untuk mengoper jarak pendek (*short passing*)”.

Gerakan Teknik dasar *short passing* menurut Sainal (2018: 7) sebagai berikut : Badan menghadap sasaran di belakang bola, Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk, Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola, setelah menendang kaki tetap mengayun kedepan mengikuti arah bola.

METODE PENELITIAN

Menurut Subana dan Sudrajat (2011: 10) penelitian adalah suatu cara dari kesekian

cara yang pernah ditempuh dilakukan dalam mencari kebenaran. Cara mendapatkan kebenaran itu ditempuh melalui metode ilmiah. Menurut Sugiyono (2014: 3) metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan metode penelitian adalah cara ilmiah yang ditentukan untuk proses penelitian menyangkut masalah bagaimana proses penelitian tersebut dilaksanakan, meliputi pengumpulan data, teknik analisis data dan penyusunan laporan penelitian. Berdasarkan pendekatan penelitian yang digunakan adapun di dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang merupakan pemecahan masalah yang

diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek objek penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 11 pontinak yang berjumlah 25 orang. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan short passing dengan menggunakan metode latihan *drill short passing*. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, adapunn data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Deskriptif Data Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil Penelitian			
Data	Db	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel}
<i>Pretest</i>	24	10,09	2,064
<i>Posttest</i>			
Keputusan	Terdapat Pengaruh		

Deskripsi data penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah di olah dari hasil

penelitian yang telah dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

Hasil *pretest*

Tabel 2
Deskriptif Data *Pretest* Sebelum

Jumlah	424
Rata-rata	17
$\sum X$	425
$\sum X^2$	7329
Standar deviasi	2.08
Nilai terendah	13
Nilai tertinggi	19

(sumber : pengolahan data lampiran halaman, 46)

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukan hasil belajar siswa yang terdiri 25 sampel maka diperoleh

hasil untuk untuk rata-rata 17, skor terendah 13, skor tertinggi 19, dengan standar deviasi 2.08

Hasil *posttest*

Tabel 3
Deskriptif Data *Posttest* Sesudah

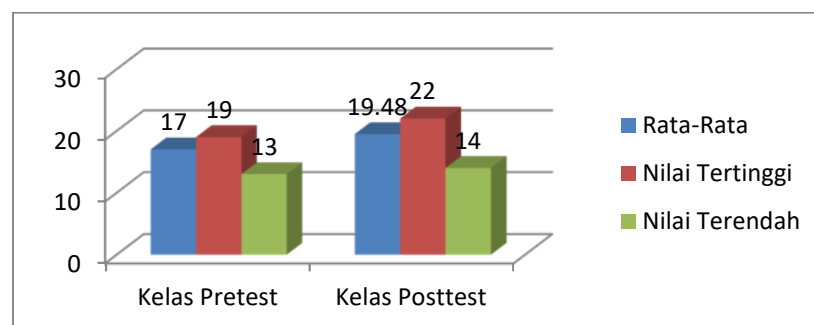
Jumlah	487
Rata-rata	19.48
ΣX	487
ΣX^2	9571
Standar deviasi	1.87
Nilai terendah	14
Nilai tertinggi	22

(sumber : pengolahan data lampiran halaman, 49)

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri 25 sampel maka diperoleh hasil untuk untuk rata-rata 19.48 ,skor terendah 14,skor tertinggi 22,dengan standar deviasi 1.87. Dapat diketahui *passing* sepak bola siswa pada saat *pretest* dan *posttest*. Peningkatannya diperoleh dari selisih rata-rata nilai, nilai tertinggi, nilai nilai terendah pada saat *pretest* dan *posttest*. Rata-rata nilai *pretest* adalah 17 dan *posttest* adalah 19,48, sehingga rata-rata hasil *short passing* sepak bola siswa meningkat sebesar 2,48 poin.

Nilai tertinggi *pretest* adalah 21 dan *posttest* adalah 22, sehingga selisih perbedaannya sebesar 1 poin. Nilai terendah *pretest* adalah 13 dan *posttest* adalah 14, sehingga selisih perbedaannya sebesar 1 poin. Perbedaan rata-rata hasil *short passing* sepak bola siswa, nilai tertinggi, nilai terendah saat *pretest* dan *posttest* tersebut di atas menunjukkan bahwa hasil *short passing* sepak bola siswa mengalami peningkatan setelah diterapkan aktivitas program latihan *drill*. Adapun grafik hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat di gambarkan sebagai berikut:

Gambar 1 Grafik Hasil Rata-rata *Pre tes* Dan *Posttest* Hasil *Short Passing* Sepak Bola Siswa Di Ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Pontianak



Analisis Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Kota Pontianak pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik yaitu sampel random. Dalam penelitian ini

sampel yang digunakan adalah berjumlah 25 siswa di SMP Negeri 11 Kota Pontianak pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sebagai sampel penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan *short passing* peserta

ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

Pada pemaparan hasil penelitian, akan dijabarkan lebih lanjut mengenai hasil yang diperoleh meliputi deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk

mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan *short passing* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 11 kota Pontianak. data dalam penelitian. berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*
Hasil *Short Passing* Sepak Bola Siswa

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	25	25
$\bar{X}$	17	19,48
SD	2,08	1,87
χ^2_{hitung}	0,663	1,972
χ^2_{tabel}	8,656	8,656
Kesimpulan	Data berdistribusi normal	Data berdistribusi normal

(Sumber : lampiran halaman 53-54)

Berdasarkan Tabel 4 di atas, untuk data hasil *pretest* diperoleh $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ ($0,663 < 8,656$), sedangkan data hasil *posttest* diperoleh $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ ($1,972 < 8,656$).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* hasil *short passing* sepak bola siswa berdistribusi normal.

Tabel 5
Hasil Uji Homogenitas Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*
Hasil *Short Passing* Sepak Bola Siswa

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
S^2	2,08	1,87
F_{hitung}		1,11
F_{tabel}		4,30
Kesimpulan	Data homogen	

(Sumber : lampiran halaman 53-54)

Berdasarkan Tabel 5 di atas, hasil perhitungan uji homogenitas data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh $F_{hitung} = 1,11$, sedangkan $F_{tabel} = 4,30$. Dari hasil perhitungan uji homogenitas tersebut didapatkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data hasil *pretest* dan pengaruh dalam penelitian menggunakan uji-t dapat di lihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Berdasarkan pada tabel 1, maka didapat nilai t hitung yaitu sebesar 10,09. Dengan melihat tabel statistik dimana pada derajat kebebasan $dk = (N-1)$ adalah $25-1 = 24$ dan taraf signifikan 5% diperoleh nilai diperoleh nilai t hitung sebesar 2,064. Dengan demikian nilai t hitung = 10,09 lebih dari nilai t tabel 2,064, artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh metode drill terhadap peningkatan teknik dasar *short*

passing siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 11 pontianak.

Posttest hasil *passing* sepak bola siswa mempunyai varians yang sama atau homogen. Uji pengaruh Uji pengaruh dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari metode *drill* terhadap peningkatan teknik dasar *short passing* di SMP Negeri 11 pontianak.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan *short passing* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 11 Kota Pontianak. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode latihan *drill*. Metode latihan *drill* dilakukan untuk mengetahui hasil *short passing* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 11 Kota Pontianak. Aktivitas metode *drill* yang digunakan yaitu terdapat dua perlakuan dalam program latihan. Hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode *drill* dapat mengembangkan hasil *short passing* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini terbukti dari hasil statistik deskriptif yang mana 25 peserta didik dapat menerapkan metode *drill* dengan lebih baik, dibandingkan dengan hasil *pretest*. Meskipun demikian, ada salah satu siswa yang memperoleh skor yang sama pada saat *pretest* dan *posttest*. Hal ini disebabkan pada saat mengikuti latihan *drill*, siswa yang bersangkutan dalam kondisi yang kurang serius atau kurang fit sehingga berdampak pada hasil *posttest* yang diperoleh tidak mengalami peningkatan.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* (17) lebih kecil daripada *posttest* (19,48). Hal ini berarti rata-rata hasil *short passing* siswa mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik. Peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan metode latihan *drill* sangat mendukung dalam pengembangan hasil *short passing* siswa. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet

mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Peningkatan hasil *short passing* siswa dapat diketahui dari selisih rata-rata nilai, nilai tertinggi, nilai nilai terendah pada saat *pretest* dan *posttest*. Rata-rata nilai *pretest* adalah 17 dan *posttest* adalah 19,48, sehingga rata-rata hasil *short passing* siswa meningkat sebesar 2,48 poin. Nilai tertinggi *pretest* adalah 21 dan *posttest* adalah 22, sehingga selisih perbedaannya sebesar 1 poin. Nilai terendah *pretest* adalah 13 dan *posttest* adalah 14, sehingga selisih perbedaannya sebesar 1 poin. Perbedaan rata-rata hasil *short passing* siswa, nilai tertinggi, nilai terendah saat *pretest* dan *posttest* tersebut di atas menunjukkan bahwa hasil *short passing* siswa mengalami peningkatan setelah diterapkan metode latihan *drill* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

Hasil uji hipotesis (uji pengaruh) menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil *short passing* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Dari hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai t hitung (10,09) dan t table (2,064) atau $(10,09 > 2,064)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat menguji kebenaran hipotesis yaitu terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap teknik dasar *short passing* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian, yang sudah dilakukan yaitu berdasarkan hasil rekapitulasi data baik *pretest* dan *posttest*, menunjukan sebuah peningkatan dengan analisis uji pengaruh Berdasarkan hasil analisis uji pengaruh (uji- t) menunjukkan bahwa nilai t hitung (10,09) dan t tabel (2,064) atau $(10,09 > 2,064)$. Maka dapat ditarik simpulan yaitu terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan *short passing* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 11 Kota Pontianak. dengan uraian sebagai berikut : Nilai *pretest*

dari jumlah 25 siswa dicapai nilai rata-rata hasil *short passing* sepak bola siswa sebesar 17. Nilai *posttest* dari jumlah 25 siswa dicapai nilai rata-rata hasil *short passing* sepak bola siswa sebesar 19,48. Dengan demikian selisih peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 2,48 skor. Jika diubah dalam persentase terdapat pengaruh peningkatannya sebesar 14,58%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Adapun saran yang dapat diajukan penulis yaitu upaya peningkatan teknik dasar *short passing* diharapkan membuat program latihan dalam menyusun strategi latihan yang dapat mengoptimalkan teknik dasar *shrot passing* yang dimiliki oleh siswa salah satunya adalah dengan menggunakan metode *drill*. Untuk mengoptimalkan secara maksimal selain dengan metode *drill* yang direncanakan proses pemberian motivasi pada siswa juga memiliki peran yang penting, maka upaya ini juga harus diupayakan agar kemampuan yang diharapkan tercapai dengan maksimal. Peran pelatih sangat menentukan hasil siswa dalam melakukan teknik dasar *short passing*, oleh karna itu diharapkan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan metode *drill* yang sesuai dengan kemampuan siswa dan dapat dijadikan acuan dalam proses latihan *drill* yang di berikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Amiq. (2016) *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Dalam Permainan Sepak Bola*. Jurnal Kevelatihan Olahraga.107-108.
- Ari, Kunto.S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahastya.
- Bungin, Burhan. (2017), *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*: Depok, Rajagrafindo
- Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Pratik SMA*, Jakarta : Pt Erlangga
- Nurhasan. (2007). *Modul Tes Pengukuran Olahraga*. Bandung : UPI
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Roestiyah, N. K. (2016). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Preess.
- Lle Tokan, P. Ratu. 2016 *Sumber Kecerdasan Manusia*. Jakarta : Grasindo.
- Istirani. (2014). *Model Pembelajaran Inovatif*. Medan : Media Parsada
- Subana Dan Sudrajat. 2011. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sukintaka. (2004). *Tujuan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdikbud.
- Lubis, Johanshah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Ptraja Grafindo perkasa.
- Mielke,Danny.(2007). *Dasar-Dasarsepak Bola*.Bandung: Pakar Raya.
- Sugiyono, (2014). *Metode penelitian pendidikan Pendekatan kuantitatif*.