PENGARUH LATIHAN DRILL DALAM MENINGKATKAN KETRAMPILAN SEPAK BOLA DI SSB BINTANG MUDA

Nadharul Haq Syafa'atuddin Zakaria¹, Ahmad Syarif²

^{1,2}Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Alamat : Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah 54317

Email : nadharulhaqsyafaatuddinzakaria@gmail.com¹ahmad_syarif@umnu.ac.id²

Abstract: *The soccer skills in question include basic techniques such as heading, shooting, dribbling, and passing. This research employed an experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 12 students, selected using purposive sampling, based on their active participation in training sessions and being within the age range of 12 to 14 years. The data were collected using soccer skill tests based on the assessment standards by Suharno Winarno, administered before and after the drill training program. The drill training was conducted over 8 weeks, with training sessions held three times per week. The results showed a significant improvement in all measured skills after the implementation of the drill training. The data were analyzed using the paired sample t-test, which indicated a significant difference ($p < 0.05$) between the pre-test and post-test scores for all skill components.*

Keywords: *drill training, football skills*

Abstrak: Keterampilan yang dimaksud meliputi kemampuan teknik dasar seperti *heading, shooting, dribbling*, dan *passing*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *desain one group pre-test and post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa yang dipilih secara *purposive*, yaitu siswa yang aktif mengikuti latihan rutin dan berada dalam rentang usia 12–14 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan sepak bola berdasarkan buku Suharno Winarno, yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan latihan drill. Latihan drill diberikan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan pada seluruh aspek keterampilan setelah diberikan perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) dan menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$) pada keempat aspek keterampilan.

Kata Kunci: latihan drill, keterampilan sepak bola

Kegiatan olahraga ada beberapa fisik, teknik, taktik, dan mental sangat pendukung agar bisa meraih suatu prestasi, seperti: fisik, teknik, taktik, serta mental. didalam sepak bola terdapat unsur fisik, teknik, taktik, dan mental sangat diperlukan, namun menjadi pondasi utama adalah sebuah teknik bagi setiap atlet, sebab dengan kurangnya menguasai

teknik bagi atlet, maka tidak akan terciptanya prestasinya. Permainan yang bagus membutuhkan menguasai teknik sepakbola, dikarekan teknik menjadi sebuah pendukung dan sebuah pondasi utama seseorang dalam bermain sepak bola. Maka untuk memperbaiki dan peningkatkan kualitas didalam permainan suatu menuju prestasi, permasalahan dalam teknik menjadi penentu permainan sepak bola (Soniawan, V., & Irawan, 2018).

Berdasarkan hasil observasi dan studi pendahuluan di SBB Bintang Muda sebanyak 13 siswa pada 26 Januari 2025 didapatkan hasil keterampilan *heading* 8 siswa kategori baik, 3 siswa kategori cukup, dan 2 siswa kategori kurang, dan ketrampilan *passing* sebanyak 10 siswa kategori baik, 1 siswa kategori cukup, dan 1 siswa kategori kurang sedangkan ketrampilan *dribbling* 5 siswa kategori baik, 5 siswa kategori cukup, dan 3 siswa kategori kurang, serta ketrampilan *shooting* sebanyak 8 siswa kategori baik, 3 siswa kategori cukup, dan 2 siswa kategori kurang, peneliti mengamati bahwa kurangnya akurasi *heading*, *passing*, *dribbling* dan *shooting*, beberapa pemain SSB Bintang Muda yang mengalami kesulitan dalam mengirim bola dengan akurat, baik pada jarak dekat maupun jauh. Ketidakakuratan dalam *heading* (timing

yang buruk Salah mengatur waktu lompat atau menyundul terlalu cepat/lambat dan teknik yang salah Tidak menggunakan dahi, malah pakai bagian kepala lain), *passing* (kurang fokus, tidak melihat target dengan baik sebelum mengumpan dan teknik kaki yang salah, posisi kaki tumpuan dan bagian kaki yang digunakan tidak sesuai), *dribbling* (kontrol bola yang buruk, sentuhan bola terlalu keras atau terlalu lembut dan kurang keseimbangan, mudah kehilangan bola saat berlari atau mengubah arah) dan *shooting* (Kurang fokus ke target, tendangan asal keras tapi tidak diarahkan dengan baik dan kurang kekuatan atau terlalu keras, bola bisa lemah atau malah melebar jauh). Adapun langkah-langkah penerapan metode drill adalah sebagai berikut: 1) peserta didik hendaknya diberi pengertian yang mendalam tentang sesuatu yang akan dilatihkan sebelum memulai latihan, 2) latihan yang pertama hendaknya bersifat diagnosis, apabila latihan belum berhasil maka, guru perlu mengadakan perbaikan, selanjutnya melakukan penyempurnaan, 3) waktu latihan relatif singkat, tetapi sering dilaksanakan, 4) latihan hendaknya disesuaikan dengan taraf kemampuan peserta didik 5) latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna Penggunaan metode latihan drill

dapat meningkatkan kemampuan passing bola voli (Hamdayama, 2016).

Dengan metode drill peserta didik memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan suatu gerakan sesuai dengan apa yang dipelajarinya, akan menimbulkan rasa percaya diri peserta didik yang berhasil dalam belajar, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari.(Partini, 2019).

SSB Bintang Muda yang beralamat di Desa Jatibogor, Kecamatan Suradadi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga sepak bola yaitu kemampuan fisik, teknik, mental, dan taktik. Hal tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat kompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan atlet SSB Bintang Muda terlihat bahwa anak SSB Bintang Muda memiliki fisik dan mental yang baik. Namun teknik dasar passing sepak bola mereka belum cukup baik. Sebagian atlet SSB Bintang Muda mengalami kesalahan pada teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading* pada sepakbola. Teknik yang mereka pelajari saat latihan, tidak keseluruhan mereka terapan saat kompetisi, sehingga

mengurangi performa saat bertanding dan hasil yang dicapai pun kurang maksimal.

Merujuk pada pernyataan-pernyataan diatas, peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat keefektifan pada metode drill dalam upaya peningkatan ketrampilan permainan sepak bola (*heading*, *shooting*, *dribbling*, *passing*) pada atlet SSB Bintang Muda. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian Pengaruh latihan drill dalam meningkatkan ketrampilan sepak bola di SSB Bintang Muda.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain one-group pre-test and post-test. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap peningkatan keterampilan sepak bola dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.

Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda yang berusia antara 12 hingga 14 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria siswa aktif latihan, bebas cedera, dan bersedia mengikuti program selama penelitian berlangsung. Jumlah sampel

yang digunakan sebanyak 13 orang, terdiri dari pemain yang telah mengikuti latihan di SSB Bintang Muda.

Dalam pengertian yang lain teknik atau metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2006: 100).

Penelitian ini menggunakan instrumen dari buku Winarno yaitu menggunakan tes ketrampilan dalam permainan sepak bola.

Penyusunan Tes keterampilan bermain sepakbola ini disusun oleh Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Bandung pada tahun 1971. Untuk penyusunan tes ini, STO Bandung mempergunakan orang coba (sample) siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) putra di Kotamadia Bandung. Jumlah sekolah yang dipergunakan sebanyak 16 sekolah.

Dalam naskah laporannya, STO Bandung juga telah menguji validitas dan reliabilitas tes keterampilan bermain sepakbola ini dengan perhitungan statistik. Dengan hasil validitas tes, 0,65, dan reliabilitas tes 0,77.

Jenis Tesnya yaitu memainkan bola dengan kepala (*heading*), menyepak dan menghentikan bola (*passing and*

stopping), menggiring bola (*dribbling*), Menembak bola ke sasaran (*shooting*) dan keempat jenis tes tersebut merupakan satu rangkaian (*bat-teray*) tes yang harus dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap peningkatan keterampilan dasar sepak bola, yaitu *heading*, *shooting*, *dribbling*, dan *passing*, pada 13 siswa SSB Bintang Muda. Data diperoleh dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan selama 8 minggu. Peningkatan nilai/skor pada seluruh aspek keterampilan menunjukkan bahwa latihan drill memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan sepak bola anak-anak di SSB Bintang Muda. Latihan drill bersifat spesifik dan berulang sehingga mampu mengasah kemampuan teknik dasar secara intensif. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik, di mana pengulangan gerakan yang benar dapat meningkatkan keterampilan.

Penggunaan metode tes dan pengukuran dari Dr. M.E. Winarno. (2006) memberikan struktur yang sistematis dan objektif dalam mengevaluasi keterampilan. Validitas dan reliabilitas alat ukur ini menjadi dasar kuat dalam menginterpretasikan hasil bahwa

peningkatan memang berasal dari intervensi latihan, bukan faktor kebetulan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan drill dapat direkomendasikan sebagai metode latihan utama dalam pembinaan dasar pemain usia dini di sekolah sepak bola.

Di tabel bawah ada pre-test yang dilakukan peneliti setelah melakukan observasi langsung ke SSB Bintang Muda dan didapati dari 13 anak SSB Bintang Muda yang menjalani pre-test tentang ketrampilan sepak bola yaitu *heading*, *passing*, *dribbling* dan *shooting*, dan hasilnya ada 12 anak yang berkategori sedang dan hanya satu anak yang berkategori cukup.

Sehingga peneliti mulai mengajarkan dan meneliti tentang ketrampilan sepak bola yang berupa *heading*, *passing*, *dribbling* dan *shooting* dengan metode drill yaitu

metode yang berulang-ulang selama 8 minggu.

Setelah 8 Minggu latihan yang sama dan berulang-ulang heading menyundul bola kearah yang seharusnya, *passing* agar menuju ke tujuannya, *dribbling* agar bisa membawa bola dan melewati lawan serta *shooting* menembak bola ke gawang lawan yang menjadi tujuan satu-satunya seorang pemain bola.

Dan diakhiri dengan post-test dan hasilnya benar-benar meningkat anak-anak SSB Bintang Muda mulai meningkat kemampuan ketrampilan sepak bolanya seperti *heading*, *passing*, *dribbling* dan *shooting* yaitu 13 anak semuanya berkategori baik ini menunjukkan bahwa pengaruh latihan drill dalam meningkatkan ketrampilan sepak bola di SSB Bintang Muda sangat efektif.

NILAI T UNTUK TIAP-TIAP JENIS TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

Nilai T	Main Bola dengan Kepala	Sepak Tahan	Giring Bola	Menembak		Nilai T
				Sasaran	Waktu	
90	7					90
89						89
88						88
87						87
86						86
85						85
84						84
83	6					83
82						82
81						81
80						80
79						79
78						78
77						77
76	5	6				76
75						75
74						74
73						73
72						72
71						71
70						70
69	4					69
68						68
67						67
66						66
65						65
64						64
63						63
62	3	5				62
61						61
60						60
59						59
58						58
57						57
56						56
55	2					55
54						54
53						53
52						52

Nilai T	Main Bola dengan Kepala	Sepak Tahan	Giring Bola	Menembak		Nilai T
				Sasaran	Waktu	
51			22,1			51
50		3	22,6		1,1	50
49			23,1			49
48			23,6			48
47			24,1	1		47
46			24,6		1,2	46
45			25,1			45
44			25,6			44
43			26,1			43
42			26,6		1,3	42
41			27,1			41
40			27,6			40
39	0		28,1			39
38			28,6		1,4	38
37			29,1			37
36			29,6			36
35			30,1			35
34			30,6		1,5	34
33			31,1			33
32			31,6			32
31			32,1			31
30			32,6		1,6	30
29			33,1			29
28			33,6			28
27			34,1			27
26			34,6		1,7	26
25			35,1			25
24			35,6			24
23			36,1			23
22			36,6		1,8	22
21						21
20						20
19						19
18					1,9	18
17						17
16						16
15						15
14					2	14
13						13
12						12
11						11
10					2,1	10
9						9
8						8

Nilai T	Main Bola dengan Kepala	Sepak Tahan	Giring Bola	Menembak		Nilai T
				Sasaran	Waktu	
7						7
6					2,2	6
5						5
4						4
3						3
2					2,3	2
1						1

NILAI KETERAMPILAN	GOLONGAN
61 – Ke Atas	Baik (B)
53 – 60	Cukup (C)
46 – 52	Sedang (S)
37 – 45	Kurang (K)
≤ – 36	Kurang Sekali (KS)

Gambar 1,2, 3, dan 4. Tes Ketrampilan Olahraga, Dr. M.E. Winarno, (2006)

Tabel Pre-Test

Nama	Heading		Passing		Dribbling		Shooting		Kec. Tembakan		Jumlah Nilai	Nilai Ktrampilan	Kategori
	Hsl	N	Hsl	N	Hsl	N	Hsl	N	Hsl	N			
Umar	3x	61	3x	50	18,2 d	59	3	58	1,3 d	42	270	54,0	cukup
Danish	3x	61	3x	50	19,0 d	58	2	53	1,5 d	34	256	51,2	sedang
Alvin	3x	61	3x	50	19,1 d	57	2	53	1,4 d	38	259	51,8	sedang
Rendi	3x	61	3x	50	19,3 d	57	2	53	1,6 d	30	251	50,2	sedang
Risqi	2x	54	3x	50	19,4 d	57	2	53	1,6 d	30	244	48,8	sedang
Fadly	2x	54	3x	50	19,6 d	56	2	53	1,6 d	30	243	48,6	sedang
Rafael	0x	39	3x	50	20.1 d	55	1	47	2,0 d	14	205	41,0	kurang
Vino	2x	54	3x	50	19,7 d	56	2	53	1,8 d	22	235	47,0	sedang
Zaki	2x	54	3x	50	18,3 d	59	2	53	1,5 d	34	250	50,0	sedang
Yoga	2x	54	3x	50	18,9 d	58	2	53	1,6 d	30	245	49,0	sedang
Afif	3x	61	3x	50	18,9 d	58	3	58	1,6 d	30	257	51,4	sedang
Danar	2x	54	3x	50	18,8 d	58	2	53	1,7 d	26	241	48,2	sedang
Mufid	2x	54	3x	50	19,1 d	57	2	53	1,6 d	30	244	48,8	sedang

Hsl : Hasil

N : Nilai T

Tabel Post-Test

No	Nama	Heading		Passing		Dribbling		Shooting		Kec. Tembakan		Jumlah Nilai	Nilai Ktrialan	Kategori
		Hsl	N	Hsl	N	Hsl	N	Hsl	N	Hsl	N			
1.	Umar	5x	76	5x	66	16,1 d	63	4	66	0,8 d	65	336	67,5	baik
2.	Danish	5x	76	5x	66	16,8 d	62	3	58	0,8 d	65	327	65,4	baik
3.	Alvin	5x	76	5x	66	16,7 d	62	4	66	0,7 d	66	336	67,5	baik
4.	Rendi	4x	68	5x	66	17,1 d	61	3	58	1,0 d	54	307	61,5	baik
5.	Risqi	4x	68	5x	66	17,0 d	60	3	58	1,0 d	54	306	61,2	baik
6.	Fadly	5x	76	5x	66	17,1 d	61	3	58	1,1 d	50	311	62,5	baik
7.	Rafael	5x	76	5x	66	17,4 d	61	3	58	1,2 d	46	307	61,4	baik
8.	Vino	5x	76	5x	66	16,9 d	62	4	55	1,0 d	54	313	62,5	baik
9.	Zaki	5x	76	5x	66	16,7 d	62	4	55	0,8 d	65	324	64,8	baik
10	Yoga	5x	76	5x	66	16,9 d	62	4	55	1,0 d	54	313	62,5	baik
11	Afif	5x	76	5x	66	16,6 d	62	4	55	0,8 d	65	324	64,8	baik
12	Danar	5x	76	5x	66	16,6 d	62	4	55	1,2 d	46	305	61,0	baik
13	Mufid	5x	76	5x	66	16,9 d	62	4	55	1,2 d	46	305	61,0	baik

Hsl : Hasil

N : Nilai T

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 13 peserta didik di SSB Bintang Muda, dapat disimpulkan bahwa latihan drill berpengaruh secara

signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepak bola, khususnya dalam aspek *heading*, *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 12 anak berada dalam kategori sedang dan 1 anak dalam kategori cukup. Setelah mengikuti program latihan drill secara terstruktur selama 8 minggu, hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan keterampilan dan masuk ke dalam kategori baik.

Latihan drill yang bersifat spesifik, sistematis, dan dilakukan secara berulang mampu meningkatkan koordinasi, kontrol bola, akurasi, serta kekuatan teknik dasar secara menyeluruh. Dengan demikian, latihan drill terbukti menjadi metode latihan yang efektif dan dapat diterapkan sebagai strategi pembinaan teknik dasar sepak bola usia dini di sekolah sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Dr. M.E Winarno,(2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan, Universitas Negeri Malang.
- Hamdayama, Jumanta. (2016). *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (*Shooting*) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105-113.
- Partini, (2019). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3)
- Subarja, R., Aminudin, R., & Nasution, N. S. (2022). Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepakbola?. *Jurnal Patriot*, 4(3), 252-260.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42-42