

# **Pengaruh Metode Bermain Dan Latihan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok**

**Ilham Fernando Kasman<sup>1\*</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>2</sup>, Argantos<sup>3</sup>, Muhammad Fakhrrur Rozi<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email Korespondensi: [fernandokasman23@gmail.com](mailto:fernandokasman23@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya tingkat kemampuan *passing* atlet SSB Saiyo U-15 kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan latihan kompetisi dalam meningkatkan kemampuan *passing* atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2024 di Lapangan Saiyo kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Saiyo Kota Solok U-15 yang berjumlah 83 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan *Short Score Test*. Teknik analisis data menggunakan uji beda rata-rata atau analisis uji-t. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh metode latihan militer terhadap ketepatan menembak atlet SSB U-15 Saiyo Kota Solok, dimana peningkatan ketepatan menembak rata-rata sebesar 18,2 poin. 2) Terdapat pengaruh metode in-game training terhadap ketepatan menembak atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok, dimana rata-rata peningkatan ketepatan menembak sebesar 18,9 poin..

**Kata kunci:** Metode latihan *drill*, metode latihan bermain, *passing*, sepakbola

## ***The Influence of Playing Methods and Drill Method Training on Passing Accuracy in U-15 SSB Saiyo Athletes, Solok City***

### **ABSTRACT**

*The problem of this research is the low level of passing ability of SSB Saiyo U-15 athletes in the city of Solok. The aim of this research is to determine the effect of drill training methods and competition training in improving the passing ability of SSB Saiyo U-15 Solok City athletes. This type of research is quasi-experimental research. This research was carried out from February to March 2024 at Saiyo Field, Solok City. The population in this study were all SSB Saiyo Solok City U-15 soccer athletes, totaling 83 athletes. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 20 athletes. This research instrument uses the Short Score Test. The data analysis technique uses the average difference test or t-test analysis. The results of this research are as follows: 1) There is an influence of military training methods on the shooting accuracy of SSB U-15 Saiyo athletes in Solok City, where the average increase in shooting accuracy was 18.2 points. 2) There is an influence of the in-game training method on the shooting accuracy of SSB Saiyo U-15 Solok City athletes, where the average increase in shooting accuracy is 18.9 points*

**Keywords:** *Drill training methods, playing training methods, passing, football*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik (M. Putra et al., 2020). Di sisi lain, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi prestasi, sebagai wujud menjaga prestasi baik bagi individu, kelompok, maupun negara asalnya (Prasetya, R. 2019). Olahraga memberikan dampak positif bagi tubuh dan pikiran (Nasrullah et al., 2020). Selain itu, olahraga juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh dalam melakukan sesuatu (Muhammad et al., n.d.).

Sepakbola dapat dikatakan sebagai olahraga beregu, setiap regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Rekha Yogatama, 2017). Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan di lapangan luas dengan cara menendang bola ke gawang (Maulana & Irawan, 2020). Sepakbola di Indonesia berkembang sangat pesat, bermunculannya klub-klub sepakbola di berbagai daerah menunjukkan bahwa perkembangan sepakbola di Indonesia cukup baik (Alestio & Witarasyah, 2018). Induk organisasi sepakbola di Indonesia adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) (Rahman & Hermanzoni, 2020).

Sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia (Herman et al., 2023). Faktanya, olahraga ini hadir di sebagian besar negara di Eropa, Asia, Afrika, Australia, dan Amerika (Qadavi et al., 2020). Dikenal secara internasional sebagai (sepakbola), sepakbola sepertinya telah menjadi bahasa pemersatu di banyak negara dunia dengan latar belakang sejarah dan budaya yang beragam, sebagai alat pemersatu dunia yang mampu mengatasi batas-batas perbedaan politik, etnis, dan agama (Firdaus, 2015). Meskipun terdapat bukti bahwa permainan yang melibatkan sepakbola telah dimainkan selama ribuan tahun di berbagai budaya, bentuk sepakbola modern lebih banyak berasal dari Inggris pada abad ke-19 (Rahmania Putri et al., 2023). Pada tahun 1863, Asosiasi Sepakbola didirikan dan mengadopsi peraturan resmi untuk sepakbola (Prakusya et al., 2023). Dari Inggris, sepakbola menyebar ke seluruh dunia melalui kolonisasi, perdagangan, dan pertukaran budaya (Karo Karo et al., 2020). Asosiasi sepakbola nasional mulai terbentuk di berbagai negara dan olahraga ini menjadi semakin populer di berbagai lapisan masyarakat (A. N. Putra et al., 2024).

Pada tahun 1900, sepakbola pertama kali menjadi bagian dari Olimpiade. Namun turnamen sepakbola paling bergengsi adalah Piala Dunia FIFA yang pertama kali

diadakan pada tahun 1930 di Uruguay (Coutinho et al., 2023). Sejak saat itu, Piala Dunia menjadi ajang bergengsi yang diikuti oleh tim nasional dari seluruh dunia ( Hariatmoko, et al., 2023). Di Indonesia, olahraga tidak hanya bertujuan untuk pendidikan, hiburan, dan kebugaran, tetapi juga merupakan sarana untuk mencapai kesuksesan (Oppu Sunggu & Puspa Sari, 2024). Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Olahraga Nasional. Di bab 4, hal itu dijelaskan:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi, kecerdasan, kualitas kemanusiaan, menanamkan nilai-nilai moral dan keberanian luhur, sportivitas, daya saing dan disiplin hukum, memantapkan dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, meningkatkan harkat dan martabat kehormatan bangsa dan memelihara perdamaian dunia”.

Keberadaan Sekolah Sepakbola (SSB) menjadi arah yang tepat untuk mengembangkan dan melatih pemain muda agar menjadi pemain berbakat dan sukses. Sepakbola adalah olahraga, teknis, taktis dan spiritual (Sania, et al. 2022). Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh masing-masing 11 pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola juga merupakan permainan yang memerlukan keterampilan tinggi (A. Rahman, 2023). Olahraga ini mencakup gerakan-gerakan yang sangat kompleks (Teguh. et al. 2024) Hal inilah yang menjadi daya tarik tersendiri dari cabang olah raga ini, dimana para pemain harus menunjukkan kemampuannya dengan baik untuk mampu mengatasi tekanan-tekanan yang muncul di lapangan pada saat pertandingan, baik dari segi keterbatasan waktu, kelelahan dalam olah raga dan ketahanan tubuh lawan (Saputra. Et al. 2023).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola dengan baik, antara lain: faktor fisik, teknik, taktis dan mental. Faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling berinteraksi untuk mencapai hasil (Sahib, 2024). Di antara faktor-faktor yang disebutkan di atas, hal paling mendasar yang perlu dikuasai untuk bermain sepakbola dengan baik adalah menguasai teknik dasar sepakbola (Ball et al., 2011). Dalam sepakbola, teknik dasar merupakan landasan untuk dapat bermain sepakbola. Keterampilan dasar adalah semua aktivitas dasar dalam bermain sepakbola. Bagi yang baru mulai bermain sepakbola harus bisa melakukan teknik gerakan dasar sepakbola. Pengamatan ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan dasar sepakbola sangat penting pada saat latihan. Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar sepakbola yang disebutkan di atas. Salah satu hal yang paling penting untuk dilatih adalah

menguasai teknik dasar *passing*. Teknik dasar ini cukup penting diantara teknik dasar sepakbola lainnya, yang mana teknik *passing* ini paling sering digunakan dalam sebuah pertandingan sepakbola.

*Passing* merupakan salah satu teknik Dasar dalam sepakbola, sangat berguna untuk mengoper bola kepada rekan satu tim. Ketepatan *passing* yang baik juga akan mempengaruhi semangat tim yang baik, karena teknik dasar *passing* dalam sepakbola merupakan landasan yang sangat berperan dalam penerapan strategi bermain suatu tim. Dengan ketepatan *passing* yang baik dari setiap pemain, maka terciptalah kelancaran aliran bola sehingga eksekusi strategi permainan baik dalam persiapan menyerang maupun mendobrak pertahanan lawan juga dapat berlangsung dengan tepat.

Ketepatan *Passing* seorang pemain sepakbola juga dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya: kondisi fisik pemain, faktor mental, metode latihan yang diberikan oleh pelatih, faktor lapangan tempat pertandingan, faktor alami (bakat yang sudah dibawa sejak lahir), komunikasi antar pemain dilapangan, hingga semangat yang diberikan pelatih pada saat bermain. Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihanyang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta sarana dan prasarana yang diperlukan.

Dari uraian diatas, dalam melatih ketepatan teknik *passing*, sangat dibutuhkan bentuk atau metode latihan yang bervariasi. Apapun bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki berbagai macam teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, ketika melakukan latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir.

Banyak bentuk dan metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *passing* dari pemain sepakbola, diantaranya adalah metode bermain. Metode bermain merupakan usaha pencapaian suatu tujuan latihan dalam suatu bentuk bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain. Untuk itu penetapan materi rangkaian permainan dimulai dari yang sederhana sampai dalam bentuk permainan yang sebenarnya.

Sekolah Sepakbola Saiyo kota Solok adalah tempat berlatih sepakbola yang membantu melatih anak-anak usia dini yang mempunyai potensi dalam bermain

sepakbola. Melalui pembinaan dan pelatihan sejak dini, hal ini dapat menciptakan peluang besar untuk mencapai keberhasilan yang optimal. Di SSB Saiyo Kota Solok, kegiatan latihan sepakbola tetap berlangsung sesuai proses latihan yang dirancang oleh staf pelatih SSB namun gameplaynya belum banyak mengalami kemajuan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, atlet SSB Saiyo asal Kota Solok secara umum belum memahami cara melakukan teknik dasar passing yang benar. Dari beberapa turnamen atau tes yang dilakukan, peneliti mencatat masih banyak atlet SSB Saiyo U-15 yang tidak melakukan teknik passing dengan benar, seperti passing tidak lurus, *passing* tidak disentuh, atau *passing* dalam keadaan bola masih utuh. Jauh dari gawang, aliran bola kerap terhenti di tengah pertandingan. Selain itu, pergerakan pemain yang terlihat kaku seringkali berujung pada benturan dengan lawan hingga dapat menyebabkan cedera. Beberapa jenis kesalahan passing mempengaruhi permainan tim dan performa buruknya di beberapa pertandingan dan turnamen yang diikuti tim SSB Saiyo U-15 di kota Solok.

Tabel 1. Beberapa hasil pertandingan

No	Jenis Pertandingan	Tempat dan Tanggal	Hasil Pertandingan
1	Uji coba dengan MAN Kota Solok	Kota Solok 22 januari 2023	Menang 2-1
2	Uji coba dengan tim Kapau Agam	Agam 11 february 2023	Kalah 4-0
3	PS Kinari cup U-15	Kinari 8 juli 2023	Gugur dibabak 8 besar
4	Kkn cup U-15	Paninggahan 11 juni 2023	Gugur dibabak 8 besar
5	Uji coba dengan simawang fc	Kota solok 29 agustus 2023	Kalah 3-2

Dari tabel hasil beberapa pertandingan SSB Saiyo U-15 di atas terlihat bahwa minimnya prestasi dan kemenangan SSB Saiyo mungkin salah satu penyebab terbesar yang mempengaruhi adalah kesalahan di lapangan.

Sedangkan pada saat observasi peneliti di lapangan pada hari Minggu tanggal 25 Juli 2023, pada situasi pertandingan, latihan di lapangan 60. Dalam situasi pertandingan ini, sebagian besar pemain hanya mampu menahan bola sebanyak 7 kali sentuhan atau hanya 7 kali operan setelahnya. bahwa bola dapat ditangkap dan bahkan ketika melakukan *passing*, sering kali pemain melakukan *passing* yang buruk, seperti bola tidak mencapai sasaran atau arah *passing* menjauh dari gawang sasaran, penyebabnya karena buruknya kemampuan *passing* pemain. di lapangan, sehingga operan tersebut menjadi tidak

berguna atau gagal. tidak sesuai dengan sasarannya. Selain itu, peneliti juga menemukan masih banyak atlet yang tidak mengikuti latihan sehingga kehilangan peralatan latihan atau dokumen latihan pada saat latihan. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa ketepatan *passing* atlet SSB Saiyo U-15 kota Solok masih jauh di bawah ekspektasi.

Kemampuan atlet tingkat rendah dalam melakukan teknik dasar *passing* perlu dikaji secara mendalam. Dari kenyataan di atas, peneliti berpendapat bahwa penting untuk meningkatkan ketepatan *passing* atlet SSB Saiyo U-15 kota Solok, serta mempelajari dan menjawab permasalahan dalam penelitian ini, peneliti memilih atlet SSB Saiyo U-15. di Kota Solok, pemodelan penelitian yang disajikan di atas, menginspirasi para peneliti untuk meningkatkan ketepatan *passing* atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok, dan juga memberikan konteks pada judul penelitian. mengatasi. Ketepatan Atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok.

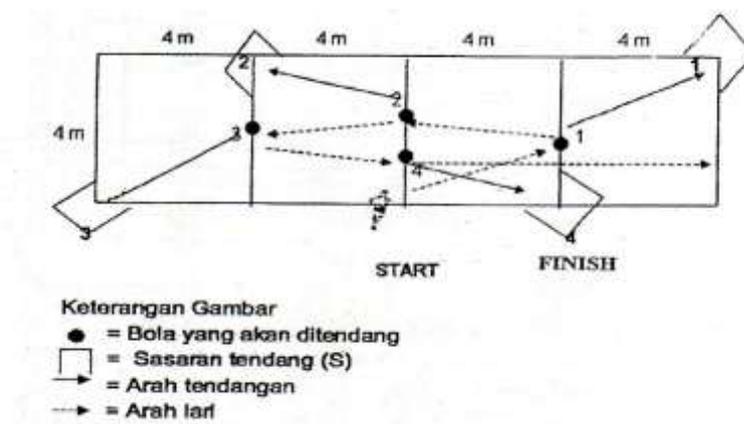
## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Tujuannya adalah “untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variables*)” (Sugiyono, 2011: 60). Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh hasil latihan metode bermain terhadap ketepatan *passing* atlet sepakbola SSB Saiyo Kota Solok Sumatera Barat. Penelitian ini dilaksanakan di tenis lapangan Merdeka Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Saiyo Kota Solok Sumatera Barat. Seluruh anggotanya terdiri dari kelompok pemula sampai kelompok senior terdiri atas 83 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. “Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri” Sugiyono (2011: 300).

Penelitian sudah bisa dilakukan pada kelompok usia Usia 15, karena perkembangan dalam proses bermain secara teknik bermain sepakbola mereka sudah cukup baik dan berkembang. Selain itu pada usia U-15 yang masih tergolong usia anak-anak ini, masih harus diberi kesempatan untuk bermain dan bersenang-senang yang akan membuat mereka tetap berminat pada sepakbola dan termotivasi mengembangkan kemampuan tekniknya. Berdasarkan pertimbangan di atas, maka peneliti memilih atlet dengan kelompok U-15 dengan jumlah 20 orang yang mengikuti latihan di SSB Saiyo Kota Solok

Sumatera Barat. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Tes Short Pass*”, Arsil (2010:129).

Tujuan: 1) Untuk mengetahui kemampuan peserta tes dalam melakukan *Passing* secara cepat dan tepat. 2) Perlengkapan: a) Peluit. b) Cone / patok. c) Stopwatch. d) Meteran. e) 4 buah bola kaki. f) Format isian. 3) Prosedur Pelaksanaan: a) *Testee* berada dibelakang garis start, pada aba-aba “ya” *testee* berlari kearah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, kemudian lari menuju bola 3 dan menendang ke sasaran 3, selanjutnya lari ke bola 4 dan menendang ke sasaran 4, dan terakhir lari menuju garis finish. 4) Penilaian. Satu kali kegiatan tes diambil hasil lama waktu tempuh dari garis *start* menuju garis finis, dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.



Gambar 1. Tes *Passing* Sepakbola  
Sumber: Arsil & Aryadie Adnan (2010:129)

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Tujuannya adalah “untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dan akibat, termasuk perbandingan variabel-variabel yang dikendalikan (variabel bebas dan terikat)” (Sugiyono, 2011: 60). Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen. Desain yang dimaksud adalah *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tenis Merdeka kota Solok. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Saiyo Kota Solok Sumatera Barat. Seluruh anggotanya terdiri dari kelompok pemula hingga kelompok lanjutan yang berjumlah 83 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian dapat dilakukan pada usia 15 tahun, karena perkembangan mereka selama proses teknis bermain sepakbola sudah cukup baik dan berkembang. Oleh karena itu, peneliti memilih atlet grup U-15 yang berjumlah 20 peserta untuk berlatih di SSB Saiyo, Kota Solok, Sumatera Barat.

## HASIL

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka pada bab ini akan menganalisis dan membahas apa yang diperoleh dalam penelitian ini. Variabel-variabel pada bab sebelumnya adalah: metode latihan *drill* (X1), metode latihan permainan (X2) dan ketepatan *passing* (Y). Hasil penelitian ini akan diuraikan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Passing* Atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok Kelompok Metode Latihan *Drill*

Berdasarkan analisis data *pre-test* ketepatan *passing* 10 orang pemain sepakbola, diantara 10 atlet yang dijadikan sampel diperoleh nilai tertinggi = 136 dan nilai terendah = 52. Maka standar deviasi = 22,3 dan rata-rata skor yang diperoleh adalah 107,6 pada rata-rata. Kemudian pada data *posttest* skor tertinggi = 137 dan skor terendah = 108. Kemudian standar deviasi = 8,1 dan skor mean 125,8. Distribusi frekuensi hasil data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Ketepatan *passing* atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok

No	Kelas Interval	<i>Pre-test</i>				Kriteria
		Fa	Fr	Fa	Fr	
1	$\geq 124$	1	10	8	80	Baik sekali
2	104-123	7	70	2	20	Baik
3	85-103	1	10	0	0	Sedang
4	65-84	0	0	0	0	Kurang
5	$\leq 64$	1	10	0	0	Kurang sekali
Jumlah		10	100	10	100	

Dapat disimpulkan bahwa ketepatan *passing* (*pre-test*) atlet SSB U-15 Saiyo Kota Solok berada pada kategori baik. Kemudian pada data *post-test* terdapat 8 (80%) atlet yang mempunyai nilai *passing* benar pada kelas interval  $\geq 124$  yang tergolong sangat baik, 2 orang (20%) atlet mempunyai nilai *passing* utama karkas pada interlayer 104-123, dalam kategori baik. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata sebesar 125,8.

### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Passing* Atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok Kelompok Metode Latihan Bermain

Berdasarkan analisis data *pre-test* ketepatan *passing* 10 orang pemain sepakbola, diantara 10 atlet yang dijadikan sampel diperoleh nilai tertinggi = 137 dan nilai terendah = 52. Maka standar deviasi = 22,5 dan rata-rata skor yang diperoleh adalah rata-rata sebesar 108. Kemudian pada data *postes* diperoleh nilai tertinggi = 138 dan nilai terendah

= 113. Kemudian simpangan baku = 9,2 dan nilai rata-rata 126,9. Distribusi frekuensi hasil data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Ketepatan passing atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok

No	Kelas Interval	<i>Pre-test</i>				Kriteria
		Fa	Fr	Fa	Fr	
1	$\geq 124$	2	20	8	80	Baik sekali
2	104-123	6	60	2	20	Baik
3	85-103	1	10	0	0	Sedang
4	65-84	0	0	0	0	Kurang
5	$\leq 64$	1	10	0	0	Kurang sekali
Jumlah		10	100	10	100	

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata sebesar 126,9. Dapat disimpulkan bahwa ketepatan passing (*pre-test*) atlet SSB U-15 Saiyo Kota Solok sangat baik.

### Pengujian Prasyarat Analisis Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Ketepatan passing

No	Variabel	N	$L_o$	$L_t$	Distribusi
1	Ketepatan passing ( <i>pre-test</i> ) kelompok metode drill	10	0,207	0,258	Normal
2	Ketepatan passing ( <i>post-test</i> ) kelompok metode drill	10	0,190	0,258	Normal
3	Ketepatan passing ( <i>pre-test</i> ) kelompok metode bermain	10	0,138	0,258	Normal
4	Ketepatan passing ( <i>post-test</i> ) kelompok metode bermain	10	0,181	0,258	Normal

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pretest*) ketepatan *passing* atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu pula dengan data akhir (*post-test*), ketepatan *passing* atlet SSB U-15 Kota Saiyo Kota Solok memperoleh nilai  $L_o = 0,181$  dengan  $n = 10$  dan  $L_t$  pada taraf tes kritis. Bobot  $\alpha = 0,05$  mencapai 0,258, yang lebih tinggi dari  $L_o$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang lolos uji ketepatan atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

## Uji Hipotesis

### Terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan passing atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan	
Ketepatan passing	Data awal ( <i>pre-test</i> )	107,6	10	3,59	1,83	Signifikan
	Data akhir ( <i>post-test</i> )	125,8				

Hasil analisis uji-t menunjukkan terdapat pengaruh metode latihan fisik terhadap ketepatan *passing* atlet SSB Saiyo Kota Solok U-15, dimana rata-rata ketepatan passing (*pretest*) sebesar 107,6 dan rata-rata akhir (*posttest*) ketepatan *passing* adalah 125,8. Hal ini juga berdasarkan hasil analisis uji t dimana  $t_h = 3,59 < t_t = 1,83$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

### Terdapat pengaruh metode latihan bermain terhadap ketepatan passing atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan	
Ketepatan passing	Data awal ( <i>pre-test</i> )	108	10	3,15	1,83	Signifikan
	Data akhir ( <i>post-test</i> )	126,9				

Hasil analisis uji-t menunjukkan terdapat pengaruh metode *in-match training* terhadap ketepatan *passing* atlet SSB U-15 Saiyo Kota Solok, dimana rata-rata ketepatan *passing* (*pretest*) sebesar 108 dan rata-rata akhir data (*posttest*) dengan ketepatan 126,9. Hal ini juga berdasarkan hasil analisis uji t dimana  $t_h = 3,15 < t_t = 1,83$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Oleh karena itu  $H_a$  (hipotesis) diterima sedangkan  $H_o$  ditolak.

## PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian yang telah dilakukan, dimana dilakukan pengumpulan data awal (*pre-test*) pertama mengenai ketepatan tembakan atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok. Selama latihan sebanyak 16 kali pertemuan diambil data final (*post-test*) ketepatan menembak atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok. Hasil analisis akan dibahas sebagai berikut.

### **Terdapat Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Passing Atlet U-15 SSB Saiyo Kota Solok**

Hasil pengujian hipotesis pertama berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan metode statistik uji t pada kelompok metode latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan tembakan SSB U-15. Atlet Saiyo Kota Solok mempunyai skor sebesar 3,59 sedangkan papan sebesar 1,83 dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 10$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,59 > 1,83$ ). Dengan kata lain, hipotesis penelitian yang diajukan sebagian besar benar. Artinya, semakin sering seorang pemain sepakbola mempraktikkan metode latihan ini, maka ketepatan tembakannya akan semakin tinggi. (Sagala, 2006) menjelaskan bahwa “metode latihan atau metode latihan merupakan metode pengajaran yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Serta sebagai cara untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, peluang dan keterampilan (Tribuana, et al. 2022). Sudjana (2014: 86) menjelaskan bahwa “metode *drill* sering digunakan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Oleh karena itu, selain melakukan latihan secara terus menerus atau berulang-ulang untuk dapat meningkatkan hasil latihan, selalu ada refleksi atau membenaran terhadap kekurangan latihan yang dilakukan sebelumnya (Syaiful, et al. 2024). Sugiyanto & Sudjarwo (1991) menyatakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode latihan adalah: (1) Latihan digunakan sampai gerakan yang benar dapat dilakukan secara otomatis atau sampai orang terbiasa, dan menegaskan bahwa dalam situasi tertentu gerakan harus dilakukan (Saputra, et al. 2023). Padahal, (2) atlet dituntut untuk memusatkan perhatian pada ketepatan pelaksanaan gerakan dan kebenaran penggunaan gerakan, (3) dalam melakukan latihan perlu selalu melakukan koreksi agar perhatiannya tetap terfokus pada kebenaran gerakannya, (4) pelaksanaan latihan disesuaikan dengan bagian-bagian tertentu dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini dapat membangkitkan minat dalam berlatih, (5) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi

latihan ke situasi nyata dalam permainan, (6) perlu diciptakan suasana kompetitif saat melakukan latihan, namun selalu ada kendali atas pelaksanaannya. dari latihan. kebenaran gerakannya.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang terkenal dan sangat digemari seluruh dunia (S, A., & Soniawan, V, 2021). Untuk mencapai prestasi yang baik dalam sepakbola diperlukan latihan yang teratur untuk meningkatkan keterampilan dasar seperti menggiring bola, mengoper, menendang, dan menguasai bola (Pribadi et al., 2024). Karena sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling digemari (Maulana, G., & Irawan, R, 2020). Banyak sekali orang yang meminatinya, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Almenteros & Arifan, 2024). Dalam sepakbola, ada beberapa keterampilan yang penting untuk dikuasai, seperti menembak, mengoper, menyundul, dan menggiring bola (R. H. Putra et al., 2024). Dalam sepakbola, perlu adanya latihan untuk meningkatkan kualitas beberapa teknik, seperti yang dijelaskan (Fitrah et al., 2024). Peneliti memilih teknik passing karena yang sangat perlu diperhatikan dalam sepakbola adalah kemampuan mengoper bola (Rahman & Hermanzoni, 2020). M. Yunus berpendapat bahwa untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola perlu meningkatkan faktor-faktor berikut: kekuatan fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan pengalaman berkompetisi.

*Passing* merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seorang atlet sebelum menguasai bola, meliputi kaki penyangga, kaki passing, bagian bola yang ditendang, posisi badan dan penglihatan (Dinata, N., & -, J. A, 2019). *Passing* merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam sepakbola (Putra, M., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Oktavianus, I, 2020). Mengoper bola merupakan bagian penting dalam permainan sepakbola untuk menguasai bola dengan baik (Halim, M., & Mardela, R, 2020). *Passing* juga berarti mengoper atau mengoper bola kepada teman (Abdul Jalil et al., n.d.). Umpan yang baik dan akurat merupakan hal yang sangat penting dalam sepakbola, karena menguasai teknik ini akan membantu teman kita lebih mudah menerima bola (Pratama et al., 2024). Kemampuan mengoper bola merupakan bagian penting dan perlu dalam sepakbola (Soniawan & Irawan, 2018).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh metode latihan militer

terhadap ketepatan menembak atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok, dimana ketepatan menembak meningkat sebesar rata-rata 18,2 poin. (2) Terdapat pengaruh metode *in-game training* terhadap ketepatan menembak atlet SSB Saiyo U-15 Kota Solok, dimana rata-rata peningkatan ketepatan menembak sebesar 18,9 poin. Peneliti juga mengusulkan agar: (1) Bagi para pelatih khususnya pelatih sepakbola SSB U-15 Kota Saiyo Solok sebaiknya digunakan metode latihan dan latihan kompetisi untuk meningkatkan ketelitian dalam melakukan shooting bagi atlet dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan. (2) Bagi para atlet khususnya atlet sepakbola SSB Saiyo Kota Solok U-15, hendaknya metode latihan bor dan metode latihan kompetisi dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan untuk meningkatkan ketepatan pukulan, serta serius dan sangat disiplin dalam melakukan proses latihan kemajuan. Kemudian menambah jam latihan mandiri tambahan di samping jam latihan yang telah ditentukan oleh instruktur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Jalil, M., Arwandi, J., Purnama Sari, D., & Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P. (n.d.). Pengaruh Pemberian Model Model Latihan Untuk Peningkatan Kemampuan Passing Pemain Ssb Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Gladiator*, 431–441.
- Alestio, R., & Witarsyah, W. (2018). Pengaruh Circuit Training Dan Imagery Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263–269.
- Almenteros, A., & Arifan, I. (2024). Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola PENDAHULUAN Menurut Amalla & Masrun ( 2019 ) “ Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia , dengan olahragara dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia un. *Jurnal Gladiator*.
- Arifan, I., & Mardela, R. Teguh, M (2024). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Servis Atas Pemain Bola Voli Putra Man 2 Padang The Influence of the Drill Training Method on Improving the Serving Ability of Man 2 Padang Men ' s Volleyball Players*. 237–246.
- Ball, K., Aughey, R. J., Science, E., Living, A., Players, F., Pyne, D., Santisteban, J., Bilbao, A. C., & Country, B. (2011). Effects of Ball-Drills and Repeated Sprint Ability Training in Basketball Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 156-162.
- Coutinho, D., Kelly, A. L., Santos, S., Figueiredo, P., Pizarro, D., & Travassos, B. (2023). Exploring the Effects of Tasks with Different Decision-Making Levels on Ball Control, Passing Performance, and External Load in Youth Football. *Children*, 10(2).
- Dinata, N., & -, J. A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 840-850

- Firdaus, K.-. (2015). the Effect of Fartlex and Extensive Interval Training Method Toward the Football Referees Speed Endurance in Padang. *Journal of Social Science Research*, 9(1), 1759–1764.
- Fitrah, A., Arifan, I., Afrizal, S., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 486–497.
- Halim, M., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Passing Group Terhadap Passing Pemain Sepakbola SMAN 4 SUMBAR FA Kelompok Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Patriot*, 2(1), 182-192
- Hariatmoko, Wisnu, D., & Yulianto, W. D. (2023). The Effect of Playing Method and Cooperative Learning Method of Team Games Tournament Type on Learning Outcomes of Passing and Shooting Skills in Football Games. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(10), 4687–4693.
- Herman, H., Umar, U., Ridwan, M., & Arwandi, J. (2023). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pada Pemain Ssb. *Jurnal Gladiator*, 3(2), 75–92.
- Iwara, F., Yenes, R., Rozi, M. F., & Setiawan, Y. (n.d.). *Pengaruh Latihan BEEF Terhadap Kemampuan Free Throw*. 1113–1124.
- Karo Karo, A. A. P., M, B. A., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158–163.
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020*, 2(2019), 220–232.
- Muhammad, M., Arwandi, J., Arifan, I., & Putra, Y. A. (n.d.). Pengaruh Latihan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing The Effect of Leg Muscle Explosive Power Training on Long Passing Ability. *Jurnal Gladiator*, 498–507.
- Nasrullah, F., Irawan, R., Soniawan, V., Arwandi, J., Arifan, I., & S, A. (2020). Tinjauan Kemampuan Shooting dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 2, 173–186.
- Oppu Sunggu, G. A., & Puspa Sari, L. (2024). *The Effect of Paired Passing Training on the Lower Passing Ability*. 1–5.
- Prakusya, Y. R., Setyawan, D. B., & ... (2023). The Influence of the Drill Method on Futsal Passing Technique Skills Using the Inside of the Foot. *Proceeding of ...*, 13(1), 8–16.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). Pembinaan Prestasi Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645-660
- Pratama, V. A., Irawan, R., Arifan, I., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Dharmasraya, K., & Dribbling, K. (2024). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Ssb Persika Kabupaten Dharmasraya The Effect of Ball Feeling Training on Dribbling Ability of Soccer Ssb Persika Dharmasraya Regency. *Jurnal Gladiator*, 1164–1177.

- Pribadi, I. A., Afrizal, S., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik : Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 840–852.
- Putra, A. N., Edmizal, E., Wulandari, I., Amra, F., & Munir, A. (2024). *Small Sided Games Training Model to Improve Basic First Touch Football Technical Skills of Football School Students*. 7(1), 24–31.
- Putra, M., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Ketepatan Passing. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046.
- Putra, R. H., Alnedral, A., Arwandi, J., & Yendrizal, Y. (2024). Pengaruh Model Latihan Feinting Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Gladiator*, 4(2), 404–415.
- Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., & Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 545–558.
- Qadavi, M., Putra, R. E., & Arwandi, J. (2020). *The Effect of Exercise Methods on Passing Capability of Football Club Players of Padang*. 460(Icpe 2019), 162–165.
- Rahman, A. (2023). *Effect of 5 VS 5 Small Sided Games (SSGs) Training on Passing Accuracy of U-16 Football Athletes*. 50–59.
- Rahman, T., & Hermanzoni. (2020a). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Media Neliti*, 2(2), 464–476.
- Rahman, T., & Hermanzoni. (2020b). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 2(2), 464–476.
- Rahmania Putri, R., Syafaruddin, S., Aryanti, S., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). The effectiveness of small-sided games training on the passing accuracy of young soccer players. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 401–414.
- Rekha Yogatama, H. I. (2017). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Rekha. *Yogatama, R., & Irawadi, H. (2019), 2015*, 704–714.
- Sahib, M. (2024). *Passing Learning Results By Applying Pairing Strategies In Football Games*. 5(1), 13–24.
- S, A., & Soniawan, V. (2021). Development of Football technique Skills Test Instruments for U-17 Players. *Jurnal Patriot*, 3(1), 11-21
- Sania, A., Arsil, A., Argantos, A., Rifki, M. S., & Zarya, F. (2022). Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap keterampilan dasar bolavoli mini di SDN 09 Lanai Sinuangon. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18 (2), 30–43.
- Saputra, D. P., Ridwan, M., S, A., Arifan, I., Arwandi, J., Irawan, R., Yudi, A. A., Soniawan, V., & Chan, A. A. S. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 6–15.
- Saputra, MF, Rozi., Febrian, M., & Putra, Y. A. (2023). *Understanding the Link Between Nutritional Status*. 6(Ii), 850–861.

- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
- Syaiful, W., Irawadi, H., Umar, U., & Arifan, I. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB). *Gladiator*, 4(4), 787-800.
- Tribuana, M., Ridwan, Arifan, I. (2022). Pengaruh Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) Terhadap Daya Tahan Anaerobik Atlet Bolabasket. *Gladiator*, 2(5), 219-229.