

PENGARUH METODE *DRILL AND PRATICE* TERHADAP TEKNIK DASAR PASSING FUTSAL PADA ATLET PEMULA

Taopik Ilham Ismail¹⁾, Ani Kurniawati²⁾, Z. Arifin³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Olahraga, Universitas Garut

email:¹taopikilham92@gmail.com, ²anikurniawati@uniga.ac.id, ³z.arifin.pjkr@uniga.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan passing menggunakan papan pantul terhadap kemampuan passing atlet futsal pemula di Planet Futsal Akademi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain praeksperimental menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian terdiri atas 15 pemain yang dipilih secara acak dari populasi sebanyak 50 pemain. Instrumen tes yang digunakan adalah shortpass test untuk mengukur akurasi dan ketepatan passing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan passing sebesar 47% setelah latihan, dengan rata-rata nilai pretest 62 meningkat menjadi 82 pada posttest. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, sementara uji hipotesis mengungkapkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan latihan menggunakan papan pantul terhadap kemampuan passing, dengan nilai $t_{hitung} = -16,33$ lebih kecil dari $t_{tabel} = 2,76$. Latihan papan pantul memberikan kontribusi dalam meningkatkan akurasi dan koordinasi passing. Kesimpulannya, latihan drill and practice menggunakan papan pantul dapat menjadi alternatif untuk melatih teknik dasar futsal, meskipun tidak memberikan hasil signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing secara keseluruhan.

Kata Kunci: Futsal, Latihan, Teknik Dasar, Atlet, Metode *Drill And Praticce*

INFLUENCE OF DRILL AND PRACTICE METHOD ON BASIC FUTSAL PASSING TECHNIQUE IN BEGINNER ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to evaluate the impact of passing training using rebound boards on the passing skills of beginner futsal players at Planet Futsal Academy. The research employed an experimental method with a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The sample comprised 15 players randomly selected from a population of 50 players. The instrument used was the shortpass test, designed to measure passing accuracy and precision. The findings revealed a 47% improvement in passing skills after the training, with the average pretest score of 62 increasing to 82 in the posttest. Normality tests indicated that the data were normally distributed. However, hypothesis testing revealed no significant impact of rebound board training on passing skills, with a t -value (t_{hitung}) of -16.33 , which is less than the critical t -value (t_{tabel}) of 2.76 . Bounce board exercises contribute in improving passing accuracy and coordination. The study concludes that drill and practice training with rebound boards can be a viable method for developing basic futsal techniques, albeit without significant enhancements in overall passing performance.

Keywords: Futsal, Training, Basic Technique, Athlete, Drill and practice

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan kombinasi teknik dan taktik yang khas, berbeda dari olahraga lainnya (Supriady, 2021). Kekuatan, daya ledak (*muscular power*), dan kelincahan sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk mendukung performa selama durasi permainan yang intensif. Selain itu, tingkat intensitas yang tinggi membuat kapasitas aerobik dan anaerobik menjadi elemen penting dalam mendukung aktivitas permainan (Purwadi, 2023). Kemampuan menendang bola dengan kekuatan yang cukup besar pada ekstremitas bawah juga

menjadi aspek penting, karena tendangan yang baik berkontribusi langsung pada tujuan permainan seperti mencetak gol dan menguasai bola dalam situasi sulit (Husyaeri & Saleh, 2022).

Tendangan yang maksimal pada permainan futsal sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan permainan, seperti mencetak gol dan menguasai bola dalam situasi sulit (Rahayu et al., 2022). Menurut Kurniawati, (2024), beberapa gerakan atau teknik dasar yang perlu dikuasai dalam futsal meliputi mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Penguasaan teknik dasar dalam proses pembelajaran pada teknik mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*) menjadi fondasi penting yang harus dikuasai pemain (Rifan et al., 2023). Namun, masih banyak pemain, terutama pemula, yang menghadapi kendala dalam memahami dan menguasai teknik dasar ini (Rohman et al., 2021). Oleh karena itu, pelatihan yang terstruktur, konsisten, dan berbasis metode yang efektif menjadi kebutuhan mendesak, terutama untuk membangun dasar-dasar permainan yang solid (Denatara, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, teknik dasar dalam futsal telah menjadi fokus kajian, namun metode pelatihannya masih perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian yang dilakukan oleh Supriady (2021) menekankan pentingnya pendekatan pembelajaran yang menyenangkan pada usia dini untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan motorik. Namun, penelitian tersebut belum memberikan perhatian khusus pada efektivitas *metode drill and practice* dalam melatih akurasi passing secara spesifik. Penelitian lain oleh Sudiadharma & Rahman (2023) menunjukkan bahwa latihan *drill and practice* dapat meningkatkan kemampuan teknis, tetapi kajian tersebut masih terbatas pada aspek penguasaan bola secara umum tanpa menilai dampaknya pada akurasi passing secara mendalam. Seperti di Sepak bola, dalam dunia Sepak bola anak harus di kenalkan dan di didik sejak dari usia dini. Sekolah Sepak bola merupakan wadah yang tepat untuk belajar di usia muda (Rifan et al., 2023). Pembelajaran disarankan disampaikan secara menyenangkan agar anak-anak tertarik untuk terus berpartisipasi.

Model pembelajaran *drill and practice* merupakan metode latihan yang dilakukan secara berulang hingga suatu keterampilan dikuasai (Hudaya, 2024). Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk mendapatkan pengalaman langsung di lapangan, yang sangat penting dalam menguasai keterampilan gerak seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* (Chen et al., 2021; Husyaeri & Saleh, 2022; Ihwanto & Mashud, 2021). Menurut Sri et al. (2022), model pembelajaran ini tidak hanya bertujuan mengembangkan keterampilan motorik tetapi juga memberikan manfaat tambahan, seperti meningkatkan motivasi belajar, memperkaya metode pembelajaran tradisional, serta mempersiapkan siswa untuk memiliki keterampilan hidup. Model ini juga membantu meningkatkan disiplin dan kerja sama tim, yang menjadi elemen penting dalam olahraga seperti futsal.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengevaluasi efektivitas latihan menggunakan papan pantul dalam meningkatkan kemampuan passing futsal. Berbeda dengan pendekatan sebelumnya, penelitian ini secara khusus mengukur peningkatan akurasi passing melalui metode *drill and practice* yang terfokus pada pengulangan teknik *passing*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain praeksperimental *One Group Pretest-Posttest* (Rohman & Sumardi, 2020). Sampel penelitian terdiri dari 15 pemain futsal pemula yang dipilih secara acak dari total populasi 50 pemain di Planet Futsal Akademi. Penelitian dimulai dengan melakukan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan awal *passing*, dilanjutkan dengan

pemberian perlakuan berupa latihan passing menggunakan papan pantul selama periode tertentu, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah shortpass test, yang memiliki validitas sebesar 0,68 dan reliabilitas sebesar 2,98. Tes ini bertujuan untuk mengukur akurasi dan ketepatan passing pemain melalui serangkaian tugas yang dilakukan pada area yang telah ditentukan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji normalitas untuk memastikan distribusi data serta uji hipotesis untuk menentukan signifikansi peningkatan kemampuan passing. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk memastikan hasil yang valid dan dapat diandalkan. Pendekatan ini dirancang untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas latihan *drill and practice* terhadap peningkatan keterampilan passing pemain futsal pemula, sekaligus memberikan rekomendasi metode pelatihan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti (Fitri, 2021; Negara et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil Simpangan baku Pretest, kemampuan awal peserta relative sama. Hal ini bisa di lihat dari nilai rata-rata hasil pretest peserta tidak jauh berbeda. Setelah pretest dilakukan peserta dibagi pada 1 kelompok dengan kemampuan seimbang.

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Pretest

| Kelas | Siswa | Rata-rata | Simpangan baku |
|------------|-------|-----------|----------------|
| Eksperimen | 15 | 62 | 8 |

Berdasarkan nilai rekapitulasi pretest, nilai X^2 pada taraf signifikan 1% adalah sebesar 11,34. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas antara lain sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| Kelas | Chi Kuadrat Hitung (X^2_{hitung}) | Chi Kuadrat Tabel (X^2_{tabel}) | Kesimpulan |
|------------|--|--|----------------------|
| Eksperimen | 2.43 | 11.34 | Berdistribusi Normal |

Berdasarkan perhitungan uji normalitas $X^2_{hitung} < X^2_{tabel} = Normal$, pada kedua kelompok data menunjukkan bahwa kelompok triangle mendapatkan X^2_{hitung} (2,43) dengan X^2_{tabel} (11,34) maka data berdistribusi normal dan kelompok rondo mendapatkan X^2_{hitung} (2,43) dengan X^2_{tabel} (11,34) maka data di distribusikan normal. Berdasarkan hasil posttest antara lain sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Post test

| Kelas | Siswa | Rata-rata | Simpangan baku |
|------------|-------|-----------|----------------|
| Eksperimen | 15 | 82 | 9 |

Berdasarkan nilai simpangan baku posttest dapat dilihat bahwa rata-rata nilai yaitu 80. Dari hasil pretest ke hasil posttest terdapat peningkatan sebesar 47%. Setelah diketahui data awal dari hasil posttest selanjutnya dilakukan pengujian data dengan menggunakan sistem operasi microsoft excel untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Secara lebih jelas antara lain sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

| Kelas | Chi Kuadrat Hitung (X^2_{hitung}) | Chi Kuadrat Tabel (X^2_{tabel}) | Kesimpulan |
|------------|--|--|----------------------|
| Eksperimen | 2.35 | 11.34 | Berdistribusi Normal |

Berdasarkan nilai uji normalitas posttest, nilai X^2 pada taraf signifikan 1% adalah sebesar 11,34. Berdasarkan perhitungan uji normalitas $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ = Normal, pada kedua kelompok data menunjukkan bahwa kelas eksperimen mendapatkan X^2_{hitung} (2,35,) dengan X^2_{tabel} (11,34) maka data berdistribusi normal dan kelas kontrol mendapatkan X^2_{hitung} (2,35) dengan X^2_{tabel} (2,35) maka data di distribusikan normal, sehingga data tersebut dapat dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Berdasarkan nilai homogenitas menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas dua varian data hasil posttest adalah homogen. Keputusan ini diperoleh dari data yang menunjukkan hasil F_{hitung} , $F_{tabel} = 1,0 < F_{tabel} = 3,52$. Berdasarkan hasil hipotesis antara lain sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

| Kelas | N | N(n1=n2) | T Hitung | T tabel | Kesimpulan |
|------------|----|----------|----------|---------|--|
| Eksperimen | 15 | 28 | -16,33 | 2,76 | Terdapat perbedaan setelah diberiperlakuan |

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh t_{hitung} sebesar -9,41 dan t_{tabel} sebesar 2,76 dengan $db = 2,76$ $\alpha = 0,01$ sebesar 2,76. Maka $t_{hitung} = -16,33 < t_{tabel} = 2,76$ artinya terletak di daerah penerimaan H_a . Dari hasil perhitungan uji gain dapat kita lihat terdapat nilai gain sebesar 0,47 artinya terdapat peningkatan sebesar 47%.

Analisis uji t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kemampuan *passing* futsal atlet futsal pemula sebelum dan sesudah melakukan latihan *passing* menggunakan papan pantul, namun tidak berpengaruh signifikan. Hal ini dapat pula diinterpretasikan, latihan *passing* menggunakan papan pantul tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* atlet futsal pemula di Planet Futsal Akademi, tetapi terdapat peningkatan ketika sudah diberi perlakuan (treatment). Sejalan dengan hal itu, akan tetapi terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh (Deshinta et al., 2024; Rahman, 2018) bahwa terdapat pengaruh signifikan ketika metode latihan diterapkan meskipun masih belum memiliki kemampuan *passing* yang maksimal. Hasil latihan dengan menggunakan bentuk latihan *drill and practice* adalah peningkatan akurasi dan ketepatan dalam mengoper bola (Lago-Fuentes et al., 2021; Wigunawangsa et al., 2022). Melalui latihan ini, para pemain akan belajar untuk lebih presisi dalam mengoper bola ke sasaran papan pantul yang telah ditentukan. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan teknik dan keterampilan mengoper bola yang lebih baik, sehingga dapat memperkuat serangan tim dan memudahkan perpindahan bola antar pemain. Selain itu, latihan dengan metode *drill and practice* juga membantu meningkatkan koordinasi antar pemain dalam bermain bersama (Suisdareni & Tomoliyus, 2021).

SIMPULAN

Pada latihan akurasi media papan pantul tidak mempengaruhi pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* futsal siswa dan power saat *passing* bola kepada teman satu tim. Proses kegiatan latihan menggunakan model latihan yang sudah terkonsep, karena dengan bentuk latihan yang tepat dapat memudahkan pelatih dalam menyampaikan materi dan peserta dapat dengan mudah pula memahami materi latihan yang diberikan pelatih. Penerapan 1 bentuk latihan ini merupakan salah satu alternative yang dapat membantu pelatih dalam proses kegiatan atlet futsal pemula agar setiap sesi lebih efektif serta menjadikan peserta akan mampu mengasah kemampuan individu dalam setiap sesi latihannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Chen, J., Wang, X., & Chen, W. (2021). Impact of Bilateral Coordinated Movement on Manipulative Skill Competency in Elementary School Students. In *Children* (Vol. 8, Issue 6, p. 517). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/children8060517>
- Denatara, E. T. (2018). Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb Jaya Raya Metland Jakarta. *Jendela Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2035>
- Deshinta, S. A., Hidayat, H., & Alimandan. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill terhadap Kelincahan pada Pemain Bulutangkis PB Putra Solo Yuniior Kab. Rokan Hilir. In *Journal Sport Science Indonesia* (Vol. 3, Issue 3, pp. 573–583). Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Riau. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.3.573-583>
- Fitri, A. H. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Zig – Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola: Studi Literatur. In *Dharmas Journal of Sport* (Vol. 1, Issue 1, pp. 9–14). Universitas Dharmas Indonesia. <https://doi.org/10.56667/djs.v1i1.196>
- Hudaya, M. H. (2024). Pengaruh Metode Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 7(6), press. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.148>
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Ihwanto, N., & Mashud, M. (2021). Game Based Learning in Physical Education Sport and Health Subject. In *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* (Vol. 5, Issue 1, pp. 10–18). Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). <https://doi.org/10.17509/tegar.v5i1.34905>
- Kurniawati, A. A. (2024). Penerapan metode drill untuk meningkatkan kemampuan passing dalam keterampilan futsal ekstrakurikuler sdn 1 lebakjaya 1. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3, 9–20.
- Lago-Fuentes, C., Padrón-Cabo, A., Fernández-Villarino, M., Mecías-Calvo, M., Muñoz-Pérez, I., García-Pinillos, F., & Rey, E. (2021). Follicular phase of menstrual cycle is related to higher tendency to suffer from severe injuries among elite female futsal players. *Physical Therapy in Sport*, 52, 90–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2021.08.008>
- Negara, F. B., Rasyono, & Indrayana, B. (2022). Coaching Clinic Shooting Untuk Atlet dan Pelatih Petanque Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i2.24434>
- Purwadi. (2023). *Sistem Informasi Manajemen Berbasis Digital*. 2(2), 9–10.
- Rahayu, R., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. In *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* (Vol. 5, Issue 1, p. 89). Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.5214>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan First Touch Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam

Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKPamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>

ROHMAN, U., & SUMARDI, S. (2020). Penerapan Manipulasi Local Massage Lower Extremity (Lmle) Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Pasca Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Tangan. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 16(29), 65–72. <https://doi.org/10.36456/bp.vol16.no29.a2270>

Sri, S. W., Luthfa, N., Alfin, H. N., Arif, S., & Inayatul, C. (2022). *Descriptive Level of Learning Motivation on Students ' Indonesian Communication Ability from Axiological Perspective. 1*, 89–94.

Sudiadharma, S., & Rahman, A. (2023). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Kadar Lemak Tubuh Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Kabupaten Takalar. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 3(2), 270–278.

Suisdareni, S., & Tomoliyus, T. (2021). The effect of drill exercise and reaction speed on the drive accuracy of beginner table tennis athletes. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 9, Issue 2, pp. 231–237). Universitas Negeri Yogyakarta. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.36539>

Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>

Wigunawangsa, T. N., Adi, S., Raharjo, S., & Yunus, M. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan (Agility) Pemain Futsal Wakanda Fc Malang. In *Sport Science and Health* (Vol. 4, Issue 10, pp. 894–897). State University of Malang (UM). <https://doi.org/10.17977/um062v4i102022p894-897>