https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 7, No. 1, Hal 547-558 Juni 2024
Doi: 10.29408/porkes.v7i1.25837

Pengaruh latihan *box drill* dan *small sides games* terhadap kemampuan *passing* pada pemain SSB HW Mandiangin

Muhammad Syifa Ulfaizin*, Arie Rakhman, Muhammad Mulhim

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

* Correspondence: 2010122310031@mhs.ulm.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of the training methods of box drill and small side games on the passing ability of SSB HW Mandiangin players between the ages of 13 and 15. The players have not been able to pass properly, so frequent passing errors become a problem in playing soccer. The type of research used is experimental research with the design of "Two Group Pretest-Posttest Design". The research location was conducted at SSB HW Mandiangin. The population of this study were all the players of SSB HW Mandiangin with a total of 35 people. The sample was selected as many as 18 people using purposive sampling technique. Grouping is done through ordinal pairing after pretest results. The data collection instrument uses a soccer passing ability test. Data analysis uses normality test, homogeneity test, hypothesis test or t-test and independent t-test. The t-test of the box drill training group has a significant value of 0.001 < 0.05, while the small sides games group has a significant value of 0.002 < 0.05. So the conclusion of the two groups is that there is a significant influence on the passing ability of SSB HW Mandiangin players. The box drill training method has a better effect than the small sides games training method based on the average post-test value.

Keyword: *Box drill*; *football; passing; small sides games*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *box drill* dan *small sides games* terhadap kemampuan *passing* pada pemain SSB HW Mandiangin usia 13-15 tahun. Pemain belum mampu melakukan *passing* dengan tepat sehingga sering melakukan kesalahan dalam mengoper menjadi masalah dalam bermain sepak bola. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen dengan desain "*two group pretest-posttest design*". Lokasi penelitian dilaksanakan di SSB HW Mandiangin. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB HW Mandiangin berjumlah 35 Orang. Sampel terpilih sebanyak 18 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengelompokan dilakukan melalui cara *ordinal pairing* setelah hasil pretest diperoleh. Instrumen pengambilan data menggunakan tes kemampuan *passing* sepak bola. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hopotesis atau uji t dan uji *independent t-test*. Uji t kelompok latihan *box drill* nilai signifikan 0,001 < 0,05, sedangkan kelompok *small sides games* nilai signifikan 0,002 < 0,05. Maka kesimpulan kedua kelompok tersebut terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* sepak bola pada pemain SSB HW Mandiangin. Metode latihan *box drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *small sides games* berdasarkan nilai rata-rata posttest.

Kata kunci: *Box drill*; *passing;* sepak bola*; small sides games*

Received: 30 April 2024 | Revised: 4 Mei 2024
Accepted: 21 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Olahraga prestasi menjadi salah satu fokus perkembangan di Indonesia saat ini (Indah, 2020). Sepak bola menjadi olahraga prestasi yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia, dapat dilihat melalui perkembangan teknologi dan peminatnya, khususnya dikalangan anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Antoro et al., 2021). Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang berlawanan, masing-masing tim beranggotakan 11 pemain utama dan 1 orang berposisi penjaga gawang (Manik & Tarigan, 2022). Permainan sepak bola dilakukan dengan cara mengalirkan arah bola dari setiap pemain dan berusaha untuk menjaga gawangnya terhindar dari kebobolan (Budiyono et al., 2023).

Pemain inti dengan jumlah 11 orang disebut juga *starting eleven*, dimana pemain melakukan operan kepada pemain lainnya untuk menciptakan peluang gol dan mempertahankan gawangnya agar tidak kecolongan gol serta menjadikan sepak bola sebagai salah satu ajang untuk mengukir prestasi. Olahraga sepak bola telah melalui perkembangan yang paling dominan di era sekarang, terlihat dari aspek kondisi mental, fisik, taktik hingga teknik dasar (Chafidz et al., 2023). Salah satu aspek yang mendasar untuk dikuasai semua pemain yaitu teknik dasar. Menurut (Hasanuddin, 2023) teknik dasar sepak bola memiliki teknik yang beragam seperti, *controling* (menahan laju bola), *shooting* (memasukan bola ke gawang lawan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (membawa bola dari kaki), *throw in* (melempar bola) dan *passing* (memindahkan bola).

Dari beragam teknik dasar yang paling dominan digunakan dan perlu dilatih secara terus menerus dalam bermain sepak bola yaitu teknik dasar *passing*. Teknik dasar *passing* ini paling menonjol dari teknik dasar yang lain, dimana teknik ini sering dilakukan saat bermain sepak bola (Naldi & Irawan, 2020). *Passing* merupakan kemampuan pemain untuk memindahkan bola ke pemain satu tim, hingga menciptakan peluang terjadinya gol (Rohman et al., 2021). Awalan dari sebuah serangan ke gawang lawan, dibutuhkan teknik *passing* untuk menghubungkan ke seluruh pemain dari berbagai posisi (Aditya et al., 2022).

Kemampuan *passing* yang baik dapat dilihat dari akurasi, tumpuan kaki dan pengambilan keputusan mengoper bola (Yogatama & Irawadi, 2019). *Passing* yang kurang tepat bisa mengakibatkan hilangnya kesempatan untuk menguasai permainan di atas lapangan, maka semakin lama sebuah tim menguasai bola maka peluang untuk menciptakan gol semakin besar dan peluang untuk memenangkan pertandingan (Fitranto & Budiawan, 2019). Kemampuan *passing* sangat penting, maka perlu adanya metode latihan yang diberikan untuk pembinaan dan pelatihan sepak bola yang baik dan berkesinambungan. Metode latihan *passing* perlu diberikan kepada setiap pemain karena *passing* merupakan kemampuan mendasar yang perlu ditingkatkan supaya pemain mampu melakukan permainan dengan terlatih karena dilandaskan dengan kebebasan bergerak (Okilanda et al., 2020).

Proses latihan mempunyai tujuan dengan meninjau setiap keadaan dan kondisi disekitar, metode latihan didapatkan dari berbagai sumber belajar dan materi latihan yang cocok dengan karaktekristik individu agar mampu mencapai target latihan yang diinginkan, sehingga pelatih dapat membuat koneksi antara kebutuhan pemain, materi latihan hingga metode yang digunakan (Arifin & Warni, 2018). Metode latihan harus didasarkan dengan sistem yang terstruktur dan memperhatikan aspek yang mempengaruhi oleh setiap individu, seperti

keterampilan bawaan, ketertarikan atau kemauan dan kecerdasan, serta aspek luar yang mempengaruhi yaitu pihak orang tua, lingkungan sekitar, para pelatih, porsi latihan, kesediaan alat latihan (Naldi & Irawan, 2020).

Pemberian latihan dan perbaikan teknik *passing* pada pemain dapat dikembangkan dan di latih sejak usia dini. Pemberian materi latihan idealnya antara usia 12-15 tahun, usia matangnya 16-18 tahun dan usia emasnya untuk meraih prestasi antara usia 23-27 tahun menurut Pelangi, (2023). Untuk megikuti pelatihan, pemain usia dini bisa mengikuti sebuah klub, ekstrakulikuler sekolah dan sekolah sepak bola (SSB). Dalam hal ini pemain dapat mengikuti sekolah sepak bola karena sekolah sepak bola memberikan pembinaan pada anak usia dini yang akan mempengaruhi kemampuan anak tersebut dan kontribusi serta tanggung jawab SSB mempunyai peran penting untuk meraih prestasi sehingga akan menghasilkan bibit bibit pemain sepak bola yang handal (Fitro, 2022).

Mengacu pada tujuan dan prinsip sekolah sepak bola (SSB) yaitu melatih individu pemain dengan kemampuan teknik dasar agar bisa bermain sepak bola yang baik serta akan terus dilatih kualitas sesuai dengan kategori umur dan prinsip latihan (Hakim et al., 2023). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SSB Hizbul Wathan (HW) Mandiangin, bahwa terbukti masih banyak pemain yang belum mampu menguasai teknik *passing* dengan baik, hal ini dapat dilihat pada saat bermain masih banyak yang membuat kesalahan dalam mengoper, diantaranya yaitu akurasi *passing* yang tidak tepat sehingga teman tidak bisa menerima bola, menggunakan perkenaan kaki terhadap bola yang kurang tepat sehingga arah bola jadi tidak terarah dengan baik dan kekuatan menendang yang masih lemah sehingga bola tidak sampai kepada teman.

Hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya metode latihan yang terstruktur dan motivasi berlatih sehingga para pemain kurang bersemangat, akibatnya pemain belum mampu menguasai teknik *passing* dengan baik, seharusnya yang diharapkan adalah pemain mampu menguasai teknik dasar *passing* sehingga dapat bermain sepak bola dengan baik. Dengan kondisi permasalahan diatas, peneliti berasumsi perlu adanya metode latihan yang baru dan terstuktur untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada pemain SSB HW Mandiangin. Peneliti ingin memberikan metode latihan *box drill* dan metode latihan *small sides games* untuk meningkatkan kemampuan *passing* agar pemain SSB HW Mandiangin mampu menguasai teknik dasar *passing* dengan baik.

Untuk mendapatkan target latihan yang diraih maka perlu ada metode latihan yang telah dipilih (Ridwan, 2020). Metode latihan *box drill* merupakan bentuk latihan *passing* dengan membuat pola latihan berbentuk kotak (*box*) yang ditandai dengan marker disetiap sudut kotak. Masing-masing pemain berdiri di depan marker sudut kotak, arah *passing* dilakukan dengan awalan *passing* ke samping kanan dan dilakukan dengan mengoper bola kepada teman secara terus-menerus (*drill*). Latihan ini berjarak antara 10-15 meter sesuai dengan kebutuhan dan tingkat kesulitan. Metode latihan *drill* merupakan bentuk latihan untuk melatih kebiasaan-kebiasaan dan sebagai cara untuk memberikan keterampilan, kemampuan dan kesempatan (Suhairi & Arifin, 2022).

Metode *drill* adalah salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing*, karena dilakukan secara berulang kali untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Aditya et al., 2023). Latihan *drill* dilakukan sebagai bentuk latihan yang terprogram

dan terstuktur secara sistematis dengan melakukan pengulangan secara terus menerus dan berkelanjutan (Fauzan, 2022). Dengan melakukan pengulangan secara rutin dan pemberian program latihan yang tearah, diharapkan metode latihan *box drill* mampu memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing*. Menurut (Priambodho & Widodo, 2021) metode latihan *small sides games* adalah bentuk metode latihan bermain yang dilaksanakan dengan memperkecil ukuran lapangan dari ukuran asli dan dengan jumlah pemain kurang dari 11.

Penggunaan metode ini bertujuan agar pemain lebih sering memegang bola, bersentuhan secara langsung dan lebih menekankan untuk pengambilan keputusan pada saat mengoper sehingga kemampuan akan semakin meningkat (Yudha et al., 2023). Metode latihan *small sides games* memiliki peraturan yang berbeda dari peraturan umum dan menambahkan tingkat kesulitan agar pemain mampu berpikir menguasai bola dan melakukan *passing* (Prabowo et al., 2020). Metode latihan *small sides games* menekankan pemainnya seakan-akan sedang dalam situasi pertandingan, dimana setiap situasi akan memberikan efek tekanan yang tinggi (Fitrian et al., 2022). Dengan tingkat kesulitan bermain dimana diciptakan kondisi seolah-olah sedang dalam pertandingan dan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil diharapkan para pemain mampu menguasai teknik *passing* dalam bermain sepak bola.

Metode

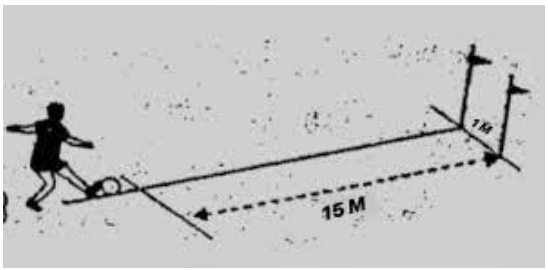
Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan hasil akhir berupa data angka yang diperoleh kemudian dianalisis melalui metode statistik (Sugiyono, 2018:23). Dalam penelitian ini berjenis penelitian eksperimen dengan metode desain "*two groups pretest-posttest design*", setelah didapatkan hasil data *pretest*, kemudian dilakukan pembagian kelompok dengan teknik "*ordinal pairing*". Menurut (Rostina et al., 2023) *ordinal pairing* adalah pembagian kelompok berdasarkan pada perangkingan dari hasil data *pretest* dan sampel yang memiliki kemampuan yang setara dipasangkan ke dalam kelompok latihan *box drill* (X1) dan kelompok latihan *small sides games* (X2). Kelompok diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, pada pertemuan terakhir dilaksanakan *posttest* untuk mengetahui apakah metode latihan yang diberikan berpengaruh kepada sampel.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan H. Sanin Mandiangin, Kec. Karang Intan Kab. Banjar. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2023 sampai bulan Januari 2024, sebanyak 6 minggu dengan jumlah latihan 3 kali pertemuan selama 1 minggu dengan total 16 kali pertemuan. Menurut (Sugiarto, 2022) latihan sebanyak 16 perlakuan dengan 3 kali dalam seminggu, secara fisiologis sudah ada perubahan yang menetap. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB HW Mandiangin berjumlah 35 pemain. Sampel yang digunakan berjumlah 18 orang, yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2018:22) *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang dipilih oleh peneliti berdasarkan pertimbangan peneliti itu sendiri. Kriteria yang dipertimbangan oleh peneliti antara lain yaitu pemain dengan usia 13-15 tahun, sampel dengan keadaan sehat dan tidak cidera.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes mengukur kemampuan *passing* oleh Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel (Sukatamsi, 2001:254) dengan hasil uji coba instrumen dengan tes validitas didapatkan nilai 0.77 dan tes reliabitas dengan nilai 0.82 yang pernah digunakan oleh (Pratama, 2016). Tata cara pelaksanaan tes adalah sebagai berikut;

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 7, No. 1, Hal 547-558 Juni 2024
Doi: 10.29408/porkes.v7i1.25837

memasukan bola ke dalam target yang berjarak 15 meter dan lebar target 1 meter yang ditandai oleh marker, bola dengan keadaan diam diatas permukaan lalu ditendang menggunakan kaki kanan sebanyak 5 kali percobaan dan kaki kiri sebanyak 5 kali percobaan, total 10 kali percobaan. Kriteria penilaian tes apabila bola masuk ke dalam target dapat nilai sebagai berikut; baik dengan nilai 8, 9 dan 10, sedang dengan nilai 6 dan 7, kurang 4 dan 5.



Gambar 1. Instrumen tes

Setelah hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh, dilakukan pengolahan data sesuai prosedur statistik dengan bantuan program SPSS 29, dengan melakukan uji normalitas dan uji homogonitas, selanjutnya uji t atau uji hipotesis dan uji independent sample test atau uji perbedaan variabel.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian ini untuk menjawab tujuan penelitian yang telah diuraikan pada bagian pendahuluan. Berikut uraian deskripsi data hasil peneltian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi data

Deskripsi Data	Kelompok Metode Latihan			
	Box Drill		*Small Sided Games*	
	Pretest	*Posttest*	*Prestest*	*Posttest*
Rentang	3 – 7	4 – 9	2 – 6	4 – 8
Rata-rata	4,44	6,44	4,22	5,89
Simpangan Baku	1,33	1,50	1,39	1,45
Varians	1.778	2.278	1.944	2.111
Minimum	3	4	2	4
Maksium	7	9	6	8

Berdasarkan hasil tabel diatas yang diperoleh dari kedua kelompok, didapatkan hasil *pretest* latihan *box drill* diperoleh rentang antara 3-7 dengan rata-rata 4,44, simpangan baku 1,33, varians 1.778, nilai minimum 3 dan maksimum 7. Dari hasil *posttest* latihan *box drill* diperoleh rentang antara 4-8 dengan rata-rata 6,44, simpangan baku 1,50, varians 2.278, nilai minimum 4 dan maksimum 9. Sedangkan data hasil *pretest* latihan s*mall sides games* diperoleh rentang antara 2-6 dengan rata-rata 4,22, simpangan baku 1,39, varians 1.944, nilai minimum 2 dan maksimum 6. Dan dari hasil *posttest* latihan *small sides games* diperoleh rentang antara

4-8 dengan rerata 5,89, simpangan baku 1,45, varians 2.111, nilai minimum 4 dan maksimum 8.

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah sebuah data *pretest* dan *posttest* dinyatakan normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan cara uji *shapiro wilk* dengan kriteria data dinyatakan normal apabila nilai signifikan > 0,05, sedangkan data tidak normal apabila nilai signifikan < 0,05. Untuk melihat hasil uji normalitas dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Uji normalitas

Kelompok	Data	*Shapiro Wilk*		Keterangan
		S	Signifikan	
Box Drill	*Pretest*	0,874	0,136	Normal
	Posttest	0,972	0,915	Normal
Small Sides Games	*Pretest*	0,938	0,557	Normal
	Posttest	0,907	0,296	Normal

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa data dari kedua kelompok hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikan > 0,05, artinya dapat dinyatakan data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang telah dipilih bervarian homogen atau tidak. Pengujan dilakukan dengan melihat rata-rata pada nilai keseluruhan hasil tes dengan uji *levene* apabila nilai siginifikan > 0,05 maka dapat dinyatakan varian bersifat homogan, sebaliknya apabila nilai signifikan < 0,05 maka varian bersifat tidak homogen. Untuk melihat hasil uji homogenitas dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Uji homogenitas

Hasil	*Levene Statistic*	Sig.	Keterangan
Berdasarkan nilai rata-rata	0,043	0,839	Homogen
Berdasarkan nilai tengah	0,071	0,793	

Dapat diilihat pada tabel diatas bahwa berdasarkan nilai ratra rata hasil keseluruhan tes, varian sampel yang telah dipilih dengan nilai siginifikan 0,839 > 0,05, maka data varian bersifat homogen. Selanjutnya dilakukan uji t atau uji hipotesis yang bertujuan untuk menjawab hipotesis didalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh kelompok latihan *box drill* dan kelompok latihan *small sides games*. Hipotesis ditolak (Ho) apabila nilai sig (2-tailed) > 0,05 sedangkan hipotesis diterima (Ha) apabila nilai sig (2-tailed) < 0,05. Untuk melihat hasil uji t atau uji hipotesis dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Uji T

Kelompok	*Pair*	t-hitung	*Sig. (2-tailed)*	Keterangan
Box Drill	*Pretest – Postest*	-8.485	0,001	Ho ditolak Ha diterima
Small Sides Games	*Pretest – Postest*	-4.472	0,002	Ho ditolak Ha diterima

Dapat dilihat pada tabel diatas, berdasarkan hasil data dijelaskan bahwa kelompok latihan *box drill* diperoleh nilai t-hitung -8.485 dengan nilai siginifikan (*2-tailed*) 0,001 < 0,05, maka dapat dinyatakan kelompok *box drill* terdapat pengaruh yang signifikan. Sedangkan kelompok latihan *small sides games* diperoleh nilai t-hitung -4.472 dengan nilai signifikan (*2-tailed*) 0,002 < 0,05, maka dapat dinyatakan kelompok *small sides games* terdapat pengaruh yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pada pemain SSB HW Mandiangin.

Uji yang terakhir yaitu uji *Independent Sample T-Test* untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara metode latihan *box drill* dan *small sides game* terhadap kemampuan *passing* sepak bola dengan menguji perbedaan data selisih pada kedua kelompok, dengan kriteria apabila nilai signifikan (*2-tailed*) > 0,05 maka tidak ada perbedaan, sedangkan nilai signifikan (*2-tailed*) < 0,05 maka ada perbedaan. Untuk melihat hasil uji independent sample t-test dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Uji *independent sample T-Test*

	Uji *Lavense*		*T-test*	Keterangan
	F	Sig	*Sig. (2- tailed)*	
Varians Sama	0,043	0,839	0,438	Tidak ada perbedaan
Varians Berbeda			0,438	

Dapat dilihat pada tabel diatas, berdasarkan hasil nilai signifikan 0,438 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan *box drill* dan kelompok latihan *small sides games*. Akan tetapi dapat dilihat dari data rata-rata hasil *postest* kelompok latihan *box drill* dengan nilai rata-rata 6,44, sedangkan kelompok latihan *small sides games* dengan nilai rata-rata 5,89, maka terdapat nilai selisih 0,55. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok latihan *box drill* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *small sides games*. Untuk melihat hasil rata-rata kedua kelompok dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *posttest* kelompok *box drill* dan *small side games*

Kelompok	Hasil	N	Rata-rata	Selisih
Box Drill	*Posttest*	9	6.44	0.55
Small Sides Games	*Posttest*	9	5.89	

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil deskripsi data penelitian, terdapat adanya perbedaan pada *pretest* dari kedua kelompok perlakuan. *Prestest* yang memiliki nilai paling tinggi terdapat pada kelompok latihan *box drill* dengan nilai 7 sedangkan kelompok latihan *small sides games* dengan nilai tertinggi 6, maka terdapat selisih 1 poin antara kedua kelompok tersebut. Namun hal tersebut tidak berarti kelompok latihan *small sides games* dengan nilai rendah, karena nilai tersebut masih tahap awal tes dan kedua kelompok akan diberikan perlakuan selama 16 kali.

Berdasarkan hasil deskripsi data kelompok box drill dengan nilai rata-rata pretest 4,44 dan nilai rata-rata posttest 6,44, hal ini menunjukan peningkatan sebesar 2 atau 45%. Sedangkan hasil deskripsi data kelompok small sides games dengan nilai rata-rata pretest 4,22 dan nilai rata rata posttest 5,89, hal ini menunjukan peningkatan sebesar 1,67 atau 39,58 %. Dalam hal ini kedua kelompok mengalami peningkatan terhadap kemampuan passing SSB HW Mandiangin.

Pada penelitian ini dilaksanakan variasi latihan sebagai bentuk latihan yang baru yaitu variasi latihan *box drill*, dimana latihan ini dibentuk seperti kotak yang ditandai dengan marker atau *cone*. Pada penelitian sebelumnya juga dilakukan latihan drill, namun bentuk variasi latihan drill seperti apa tidak diketahui secara jelas, sebagaimana pada penelitian yang dilakukan oleh Anshar, (2018) tentang pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan teknik dasar *passing*. Selanjutnya variasi latihan yang kedua pada penelitian ini adalah *small sides games*, ada berbagai variasi latihan yang diterapkan pada penelitian ini yaitu variasi latihan 5v5, 4v4, 3v3 dan selain itu terdapat pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang, hal ini berguna untuk menciptakan kondisi bermain tetapi dengan ukuran lapangan dan gawang yang lebih kecil. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Malik et al., 2022) dengan latihan *small sides games* terdapat perbedaan kelompok umur yaitu 11-13 tahun, hal ini berbeda karakteristik pemain pada penelitian ini dimana sampel yang terpilih berumur 13-15 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian metode latihan *box drill* yang telah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali, terdapat pengaruh terhadap kemampuan *passing* pada pemain SSB Hizbul Wathan Mandiangin. Berdasarkan hasil ini memperkuat peneliti oleh (Anshar, 2018) yang membahas tentang pengaruh metode drill terhadap kemampuan *passing* SSB Sukakersa Kabupaten Sukabumi dengan sampel terpilih 20 orang. Hasil penelitian tersebut berkesimpulan bahwa metode drill terdapat pengaruh terhadap kemampuan *passing*. Persamaan penelitian ini dengan peneliti terdahulu yaitu menggunakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang. Kelebihan penelitian ini adalah variasi latihan yang baru dengan membuat pola latihan berbentuk seperti kotak dan kekurangan penelitian ini menggunakan sampel yang sedikit dari peneliti sebelumnya. Metode latihan *box drill* merupakan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam bermain sepak bola, dimana setelah diberikan perlakuan oleh peneliti, pemain mampu beradaptasi dengan metode latihan *box drill* dan berkonsentrasi terhadap program latihan yang telah diberikan.

Metode latihan *box drill* menekankan pemain untuk melakukan *passing* secara terus menerus dan berotasi, sehingga apabila pemain melakukan kesalahan pada saat mendapatkan kesempatan, secara sadar akan memperbaiki kesalahan tersebut pada kesempatan berikutnya. Latihan drill dapat memberikan efek tekanan fisik sehingga pemain dapat melakukan adaptasi terhadap sistem latihan dan dapat meningtkan kemampuan *passing* pemain (Anwar et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian metode latihan *small sides games* yang telah diberikan perlakuan yang sama dengan kelompok *box drill*, terdapat pengaruh terhadap kemampuan *passing* pada pemain SSB Hizbul Wathan Mandiangin.

Maka hal ini memperkuat peneliti oleh (Malik et al., 2022) yang memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan small side game terhadap kemampuan *passing* pada pemain U 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021 dengan sampel berjumlah 20 orang. Kesimpulan penelitian tersebut adanya pengaruh dengan metode latihan *small sides games* terhadap kemampuan *passing*. Persamaan penelitian ini dengan peneliti terdahulu menggunakan latihan

dengan memodifikasi ukuran yang lebih kecil dari ukuran standar lapangan. Kelebihan penelitian ini menggunakan variasi latihan dengan melibatkan pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang, hal ini membantu pemain lainnya untuk bisa bermain membangun serangan dari kiper sampai penyerang. Kekurangan penelitian ini adalah sampel yang sedikit, sehingga pemain mudah kelelahan. Metode latihan *small sides games* mampu meningkatkan kemampuan *passing* karena metode latihan ini memberikan efek dengan tingkat tekanan yang tinggi, dimana pemain seolah-olah merasakan kondisi pada saat pertandingan. Penggunaan ukuran lapangan yang dikurangi dari ukuran aslinya dan kondisi pemain yang sedikit kurang dari 11 pemain, maka hal ini pemain ditekankan untuk menguasai bola.

Latihan ini melatih kemampuan untuk menyerang sehingga para pemain dapat memberikan *passing* dengan baik yang akan menciptakan peluang terjadinya gol. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan metode *latihan box drill* dan *small sides games* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pemain SSB HW Mandiangin, namun latihan *box drill* lebih dominan karena dalam latihan ini pemain hanya difokuskan untuk melakukan *passing* tanpa ada variasi teknik dasar yang lain dan dilakukan secara berulang-ulang atau berkelanjutan, latihan ini lebih menekankan tingkat akurasi setiap pemain. Sedangkan metode latihan *small side games* lebih menekankan pada penguasaan bola dimana bukan hanya terfokus pada kemampuan *passing*, hal ini dikarenakan ukuran lapangan yang di modifikasi memberikan kebebasan pemain untuk melakukan sentuhan terhadap bola.

Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dapat disimpulkan hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari kelompok latihan *box drill* sebesar 45% dan kelompok latihan *small sides games* 39,45% terhadap kemampuan *passing* pada pemain SSB Hizbul Wathan Mandiangin. Metode latihan *box drill* dan *small sides game* tidak ada pengaruh perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan *passing*, namun berdasarkan data hasil rata-rata *posttest* kelompok *box drill* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *passing* pada pemain SSB HW Mandiangin dari pada hasil rata-rata *posttest* kelompok *small sides games*.

Pernyataan Penulis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa artikel dengan judul Pengaruh latihan box drill dan small sides games terhadap kemampuan passing pada pemain SSB HW Mandiangin belum pernah dipublikasikan pada jurnal lain.

Daftar Pustaka

Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, *2*(1), 1–13. https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/262

Anwar, A., Susianti, E., & Ma'mun, S. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Jasinga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(13), 48–58.

https://doi.org/10.5281/zenodo.6961184

Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Jurnal Multilateral*, *17*(2), 63–66. https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702

Aditya, A., Yunitaninggrum, W., & Yanti, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, *8*(1), 8–16. https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5762

Aditya, M. H., Abduloh, A., & Kusuma Yuda, A. (2022). Pengaruh Latihan V Roll Terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Porkes*, *5*(2), 541–461. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6320

Budiyono, K., Suryo Narbito, R., & Andibowo, T. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Stop-Freeza dan Modify Rules Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola (Study Eksperimen Pada SSB Safo Jomblo Slogohimo Usia 14-16 Tahun 2023). *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *23*(2), 1411–8319. https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2821

Chafidz, R., Eskar, T. D., & Ala, F. (2023). Pengaruh Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola di SSB Medan Satria U-16. *Jurnal Prestasi*, *7*(2), 85–91. https://doi.org/10.24114/jp.v7i2.53737

Fitranto, N., & Budiawan, R. (2019). Analisis Menyerang Timnas Futsal Putri Indonesia pada Piala Aff Women Futsal Champhionship Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *3*(1), 23–31. https://doi.org/10.21009/jsce.03103

Fitro, D. (2022). Peran Orangtua terhadap Implementasi Karakter Atlet Sepakbola Usia Muda. *Jurnal Patriot*, *4*(1), 105–116. https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.833

Fauzan, L. A. (2022). The Effect of Drill and Elementary Training to Forehand Ability of Tennis Athletes. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *6*(1), 106–116. https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20623

Fitrian, Z. A., Manopo, B. A. H., & Fitrianto, E. J. (2022). Pengaruh Latihan Small Sides Games dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, *5*(2), 50–58. https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58

Hakim, N., Yahya, A. A., Syahruddin, Akbar, Muh. A., & Hidayat, R. (2023). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Hibridah Barru. *Jurnal Prestasi*, *7*(1), 36–44. https://doi.org/10.24114/jp.v7i1.46573

Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *11*(2), 227–235. https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285

Indah, E. P. (2020). Sistem Olahraga Prestasi di Indonesia dan China. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 15–20. http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3105

Malik, A., Hasibuan, M. N., & Nurkadri. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Small Side Games terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun SSB TASBI Tahun 2021. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, *5*(01), 1–7. https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i01.6505

Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli

Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, *6*(1), 16–20. https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.32728

Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 6–11. https://doi.org/10.24036/jpo133019

Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *6*(1), 80–89. https://doi.org/10.31949/educatio.v6i1.280

Priambodho, A., & Widodo, A. (2021). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (Vo2max) Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9*(1), 105–114. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36609

Pelangi, G. M. G. (2023). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games terhadap Keterampilan Passing Control ditinjau dari Ketepatan pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Restumuning. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *9*(2), 236–245. https://doi.org/10.5281/zenodo.8099745

Prabowo, D., Setiakarnawijaya, Y., & Siregar, N. M. (2020). Passing Futsal Berbasis Small Sided Games. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *11*(02), 165–175. https://doi.org/10.21009/gjik.112.08

Pratama, Moh. N. F. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/42591/1/MOH.%20NUR%20FATHONY%20P.pdf

Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *7*(6), 1–7. https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568

Rostina, R., Rusli, K., & Aminudin, A. (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan Push Up dan Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju di PPLP Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, *3*(3), 205–213. https://journal.unimerz.com/index.php/kapasa/article/view/370

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 65–72. https://doi.org/10.24036/jpo142019

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods).* Alfabeta.

Sugiarto, T. (2022). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukatamsi. (2001) Permainan Bola Besar Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka

Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pengembangan Alat Drill Smash Bola Voli Berbasis Reaksi Menggunakan Android. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *21*(1), 71. https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12418

Yogatama, R., & Irawadi, H. (2019). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Akurasi Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, *1*(2), 704–714. http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/395

Yudha, R., Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2023). Implementasi Small Sided Game Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola di UKM Sepakbola Universitas Garut. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, *2*(1), 19–25. https://doi.org/10.26740/bimaloka.v2i1.21364