

Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Permainan Futsal Menggunakan Latihan Drill

Fakhri Ahmad Rojabi*, Aria Kusuma Yuda, Setio Nugroho

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

* Correspondence: fakhriahmadrojabi@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of the drill training method on efforts to improve passing skills in futsal games. The method used in this research is quantitative with experimental method and type of one group pretest and posttest. The population in this study were 14 people and used total sampling. The instrument used in this study is a type of skill test instrument. The data analysis technique used in this study is using SPSS. The results of the Levene statistical value are 0.069 to 0.212, with the lowest significance value of 0.649 and the highest of 0.795. The pretest data, the Lilliefors statistical value is 0.157 with a significance of 0.200. The calculated t value is -3.277 with a degree of freedom (df) of 13 and a significance value (2-tailed) of 0.006. This significance value is smaller than the standard alpha level of 0.05, which means that the difference between the pretest and posttest is statistically significant. This is evidenced by a significant increase in the average passing skill from 6.29 in the pretest to 7.64 in the posttest, as well as an increase in the minimum value from 4 to 6. A decrease in standard deviation from 1.326 to 1.082 and variance from 1.758 to 1.170. It is concluded that the application of the drill training method is an effective strategy to improve passing skills in futsal games.

Keywords: Improving passing skills; futsal games; drill variations

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh terhadap metode latihan drill upaya meningkatkan keterampilan passing permainan futsal. Metode digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan jenis *one group pretest and posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 orang dan menggunakan total sampling. Instrumen digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis instrumen tes keterampilan. Teknik analisis data digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan SPSS. Hasil nilai statistik Levene 0,069 hingga 0,212, dengan nilai signifikansi terendah 0,649 dan tertinggi 0,795. Data *pretest*, nilai statistik *Lilliefors* 0,157 dengan signifikansi 0,200. Nilai t_{hitung} sebesar -3.277 dengan derajat kebebasan (df) 13 dan nilai signifikansi (2-tailed) 0.006. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari tingkat alfa standar 0.05, yang berarti bahwa perbedaan antara *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata keterampilan passing dari 6,29 pada *pretest* menjadi 7,64 pada *posttest*, serta peningkatan nilai minimum dari 4 menjadi 6. Penurunan simpangan baku dari 1,326 menjadi 1,082 dan varians dari 1,758 menjadi 1,170. Disimpulkan bahwa penerapan metode latihan drill merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing dalam permainan futsal.

Kata Kunci: Meningkatkan keterampilan passing; permainan futsal; variasi latihan drill

Received: 14 Juli 2024 | Revised: 19 September 2024

Accepted: 23 Oktober 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Prima & Kartiko, 2021) olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu manusia dan sebagai faktor penting dalam upaya peningkatan kondisi jasmani dalam kehidupan. Menurut (Faot et al., 2023) olahraga adalah suatu susunan gerak jasmani yang dilakukan terus menerus dan terencana dengan tujuan untuk mempertahankan gerak yang ada pada setiap orang. Olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan jasmani seseorang untuk beraktivitas dalam bekerja dan melakukan kegiatan sehari-hari (Utomo, 2020). Melakukan kegiatan olahraga tubuh bisa terhindar dari berbagai penyakit. Oleh sebab itu, olahraga memiliki khasiat yang baik bagi kesehatan, beberapa kegiatan olahraga bola besar banyak digemari salah satunya futsal.

Permainan futsal pada dasarnya permainan yang menyenangkan dan bisa dijadikan sebuah rekreasi saat bosan setelah melakukan aktivitas. Menurut (Rizki et al., 2023) di Indonesia sendiri futsal sebenarnya sudah ada pada tahun 1998, namun banyak digemari pada tahun 2008. Futsal adalah bentuk sepakbola di dalam ruangan yang dimainkan 5 orang dalam satu timnya dengan tujuan memasukkan bola ke gawang (Himawan et al., 2022). Futsal adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh setiap individu dengan satu timnya dengan memanfaatkan kemampuan dan teknik masing-masing sehingga dapat memenangkan setiap pertandingan (M. N. Amin, 2024). Olahraga futsal banyak diminati oleh semua kalangan baik anak-anak, remaja maupun dewasa.

Metode latihan itu sendiri menurut beberapa pendapat memiliki pengertian sebagai berikut, suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan (Lesmana et al., 2014). Guru dalam proses perlu memantapkan dan memperkuat penguasaan siswa terhadap suatu materi latihan, metode latihan disebut juga metode training, adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, yang digunakan untuk memperoleh ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Sukisma & Sapri, 2018). Drill merupakan metode yang lazim digunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan dengan bertujuan meningkatkan kemampuan khususnya pada teknik dasar passing yang diimplementasikan pada seluruh level pemain futsal.

(Purnamasari et al., 2017) mengungkapkan metode latihan adalah cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Jadi, menurut beberapa pengertian metode latihan di atas, penulis menyimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara mengajar yang dilakukan guru untuk menanamkan suatu kebiasaan-kebiasaan tertentu atau mengajarkan siswa melakukan suatu latihan-latihan. Hal ini dilakukan supaya siswa dapat memperoleh suatu ketangkasan maupun keterampilan yang lebih baik lagi. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Sumintarsih & Saptono, 2022).

Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan drill, drill merupakan bentuk latihan dengan skema siswa mendengarkan sebuah contoh atau model yang di berikan oleh guru, pelatih, atau siswa lain dan mengulangi maupun mencoba mempraktekkan apa

yang sudah di dengar. Saat ini banyak remaja di Indonesia yang menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, bahkan menjadi cita-cita untuk meraih prestasi di masa depan, salah satunya adalah olahraga futsal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (Nata et al., 2023). Cabang olahraga ini asal mulanya dari cabang olahraga sepak bola yang lebih disederhanakan (Hamzah & Hadiana, 2018). Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepak bola, begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda (Matitaputty, 2019). Aturan permainan futsal dengan sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar nilai *fair play* terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera berhubung lapangan permainan futsal bukan terbuat dari rumput ,tetapi dari kayu atau pelastik atau *rubber* sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi para pemain (Husyaeri et al., 2022).

Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan banyak digemari kalangan remaja pada saat ini. Hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan klub-klub futsal, tidak hanya di kota-kota besar bahkan ke desa-desa sekali pun. Beberapa kejuaraan atau turnamen futsal pun digelar, baik kategori umum maupun antar sekolah. Banyak sekolah akhirnya merespon fenomena ini dengan mengadakan ekstrakurikuler futsal sebagai wadah bagi para siswa yang memiliki minat terhadap cabang olahraga ini untuk mendapatkan prestasi. Salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler futsal adalah SMK Texmaco Purwasari. SMK Texmaco Purwasari mulai membuka ekstrakurikuler futsal dengan tujuan menyalurkan minat dan bakatnya di cabang olahraga ini.

Ekstrakurikuler futsal ini dilakukan diluar jam pembelajaran formal. Kegiatan ini dilakukan agar siswa dapat mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang dipelajari, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari (Pratiwi, 2020). Berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler futsal SMK Texmaco Purwassri, diperoleh informasi bahwa futsal yang ada di SMK Tecamco Purwasari ini sejak tahun berdrinya meraih presestasi tertinggi yaitu *runner up* setelah itu terjadi penurunan teknik, fisik, maupun mental ada permasalahan pada ekstrakurikuler futsal yaitu dari 20 siswa ekstrakurikuler futsal ada 12 siswa yang masih sering melakukan kesalahan pada *passing* yang dimana mulai dari mengoper bola yang tidak tepat sehingga bola mudah berada pada tim lawan, dan siswa saat melakukan *passing* tidak menggunakan tenaga atau power sehingga bola akan terpotong oleh tim lawan.

Faktor lainnya juga ada dari peserta ekstrakurikuler itu sendiri yang dimana kurangnya kepercayaan diri dan kurang termotivasi untuk mengikuti latihan tambahan diluar sesi jam latihan ekstrakurikuler futsal. Di dalam permainan futsal, salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain yaitu teknik dasar passing (Persada & Kuswantoro, 2019). *Passing* sangatlah penting bagi seorang pemain futsal. Pemain futsal diharuskan memiliki *passing* yang baik untuk melajukan bola kepada rekan satu tim dengan tepat. Permainan futsal tidak akan efektif apabila pemain tidak memiliki kemampuan passing yang baik (Ajhari et al., 2023). Tidak hanya kemampuan tekniknya saja yang harus bagus, namun kemampuan taktik yang bagus juga akan menyempurnakan keterampilan *passing*.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya kemampuan teknik dasar passing yang dimiliki siswa dapat diberikan lewat metode latihan yang tepat agar hasil tersebut maksimal. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan beberapa macam metode yaitu latihan drill. Metode drill merupakan bentuk pembelajaran suatu teknik yang dilakukan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan *continue* (Billal et al., 2024). Menurut (Hoerudin, 2023) kelebihan metode drill adalah menjadikan keterampilan siswa meningkat atau lebih tinggi daripada hal-hal yang telah dipelajari. Beberapa penelitian sebelumnya pernah dilakukan terkait penerapan metode drill dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa pada salah satu bidang olahraga, diantaranya penelitian yang dilakukan (Fanani, 2020) untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing permainan bola voli.

Penelitian (Hasyim & Syafii, 2022) untuk meningkatkan akurasi teknik passing sepak bola, dan penelitian (Pratama et al., 2024) untuk meningkatkan teknik passing pada futsal. Penelitian ini mencoba menerapkan metode drill dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan futsal dengan sampel siswa sekolah menengah kejuruan. Penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu alternatif metode pelatihan untuk meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal. Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMK Texmaco Purwasari mengenai metode latihan drill untuk meningkatkan keterampilan *passing* pada ekstrakurikuler futsal, Dari permasalahan yang ada pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Texmaco Purwasari ini yaitu penelitian ini di latar belakang karena rendahnya dan seringnya kesalahan *passing* yang dilakukan peserta ekstrakurikuler, mulai dari mengumpan bola yang tidak tepat hingga bola mudah berada pada tim lawan. Selain itu siswa melakukan *passing* tidak dengan menggunakan tenaga atau power terkuatnya. Teknik dasar *passing* tak lepas seringnya melakukan kesalahan untuk melakukan teknik *passing*, prasana latihan yang tidak teratur

Metode

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dengan jenis *one group pretest and posttest*. Metode eksperimen ini merupakan metode kegiatan untuk mendapatkan hasil, yang mana hasil tersebut akan menegaskan bagaimana kedudukan variable-variabel yang diselidiki, termasuk variabel independent (*treatment atau perlakuan*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Menurut (Hamdani et al., 2019) metode eksperimen atau percobaan adalah suatu metode latihan yang memberi kesempatan kepada siswa melakukan percobaan sendiri tentang proses yang dimaksud.

Adapun metode eksperimen ini untuk mengetahui metode latihan *drill* upaya meningkatkan keterampilan *passing* permainan futsal di SMK Texmaco Purwasari. Desain penelitian ini bertujuan untuk membantu peneliti agar dalam proses penelitian tersebut dapat dilakukan secara sistematis dan tersusun dengan baik. Dalam penelitian eksperimen ini memiliki berbagai macam desain penelitian, diantaranya penggunaan desain menyesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang akan diteliti. Populasi Ketika semua orang memberi data, maka populasi atau jumlahnya sama dengan banyak orang (Amin et al., 2023).

Populasi ini bukan hanya orang, akan tetapi obyek dan juga benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya jumlah yang ada pada obyek ataupun subyek yang dipelajari, akan tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek dan subyek (Mahfudi, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah 14 orang. Menurut (Sutopo & Slamet, 2017:24) sampel adalah hasil penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi yang diputuskan. Sampel diambil dengan maksud dan tujuan tertentu, seseorang diambil sebagai sampel karena peneliti tersebut menganggap bahwasannya seseorang tersebut memiliki informasi yang diperlukan sebagai peneliti. Dalam penelitian ini peneliti pengambilan sampel pada penelitian ini adalah simple sampling. Peneliti akan menggunakan total sampling 14 orang.

Menurut (Wahyuni, 2018) menjelaskan, bahwa “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Data tersebut diperoleh pada awal eksperimen sebagai data awal dan pada akhir eksperimen sebagai data akhir. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh dari hasil perlakuan dan perbedaannya yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen. Tes kemampuan *passing* yang akan diberikan peniliti pada peserta ekskul dengan menggunakan tes keterampilan *passing* permainan futsal.

Teknik analisis data yang diguakan diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial. Analisis data dalam skripsi ini menggunakan Uji T. Uji T yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired sample t-test (uji-t berpasangan). Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata (mean) antara *pretest* dan *posttest* pada satu kelompok sampel yang sama, yang telah diberikan perlakuan berupa latihan drill.

Hasil

Tabel 1. Uji deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Daviation	Variance
<i>Pretest</i>	14	4	9	6.29	1.326	1.758
<i>Posttest</i>	14	6	9	7.64	1.082	1.170
Valid N (listwise)	14					

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini melibatkan 14 peserta ekstrakurikuler futsal SMK Texmaco Purwasari. Pada tes awal *pretest*, diperoleh nilai minimum 4 dan maksimum 9, dengan rata-rata keterampilan *passing* sebesar 6,29. Simpangan baku *pretest* sebesar 1,326 dan varians 1,758 menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup besar di antara peserta. Setelah diterapkan metode latihan *drill*, hasil tes akhir *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai minimum meningkat menjadi 6, sementara nilai maksimum tetap 9. Rata-rata keterampilan *passing* meningkat menjadi 7,64, dengan simpangan baku yang lebih kecil yaitu 1,082 dan varians 1,170.

Peningkatan rata-rata skor dan penurunan simpangan baku ini mengindikasikan bahwa metode latihan *drill* tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan *passing* secara keseluruhan, tetapi juga memperkecil kesenjangan kemampuan antar peserta. Kenaikan nilai minimum dari 4 ke 6 menunjukkan bahwa peserta dengan keterampilan terendah juga mengalami peningkatan yang berarti. Penurunan varians dari 1,758 menjadi 1,170 lebih lanjut menegaskan bahwa metode ini efektif dalam menyeragamkan tingkat keterampilan *passing* di antara peserta ekstrakurikuler. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini memberikan bukti kuat bahwa penerapan metode latihan *drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler SMK Texmaco Purwasari, dengan peningkatan yang terlihat baik dalam hal rata-rata keterampilan maupun konsistensi kemampuan peserta.

Tabel 2. Uji normalitas

	Kolmogrov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.157	14	.200*	.954	14	.626
Posttest	.224	14	.056	.873	14	.046

Uji normalitas *Lilliefors* dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil pengukuran keterampilan *passing* futsal terdistribusi normal atau tidak. Dalam output SPSS, uji *Lilliefors* tercermin dalam hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan koreksi *Lilliefors*. Untuk data *pretest*, nilai statistik *Lilliefors* (Lo) adalah 0,157 dengan signifikansi 0,200. Nilai signifikansi ini lebih besar dari taraf nyata yang dipilih ($\alpha = 0,05$), menunjukkan bahwa Lo lebih kecil dari L tabel. Oleh karena itu, hipotesis nol (H0) yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal diterima untuk data *pretest*. Untuk data *posttest*, nilai statistik *Lilliefors* (Lo) adalah 0,224 dengan signifikansi 0,056.

Meskipun nilai signifikansi ini sedikit di atas 0,05, namun masih cukup dekat dengan taraf nyata. Dalam hal ini, kita masih dapat menerima hipotesis nol (H0) yang menyatakan bahwa data *posttest* berdistribusi normal, namun dengan catatan bahwa distribusinya mendekati batas non-normal. Kesimpulannya, berdasarkan uji normalitas *Lilliefors*, data *pretest* terdistribusi normal dengan keyakinan yang tinggi, sedangkan data *posttest* dapat dianggap berdistribusi normal meskipun mendekati batas. Hasil ini memungkinkan untuk dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

Uji homogen merupakan prosedur uji statistik yang dilakukan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok sampel data diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama. Distribusi Normal merupakan salah satu fungsi statistik yang sangat penting untuk memprediksi atau meramalkan peristiwa-peristiwa yang sangat kompleks dan luas. Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.212	1	26	.649

Based on Median	.069	1	26	.795
Based on Median and with adjusted df	.069	1	20.977	.795
Based on trimmed mean	.197	1	26	.661

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan, dapat dilihat bahwa varians data keterampilan *passing* futsal antara *pretest* dan *posttest* adalah homogen. Seluruh metode menunjukkan hasil yang konsisten, dengan nilai signifikansi (Sig.) yang jauh melebihi ambang batas 0,05. Nilai statistik Levene berkisar antara 0,069 hingga 0,212, dengan nilai signifikansi terendah 0,649 dan tertinggi 0,795. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara varians kelompok *pretest* dan *posttest*. Homogenitas varians ini memenuhi asumsi yang diperlukan untuk analisis statistik parametrik, seperti uji t berpasangan yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas, dapat disimpulkan bahwa perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam analisis selanjutnya dapat dianggap valid dan reliabel, memberikan dasar yang kuat untuk interpretasi efek dari metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan *passing* futsal pada peserta ekstrakurikuler.

Tabel 3. Uji T *paired sampel test*

Pair	Mean	Std. Deviation	Paired Difference Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2 tailed)
				Lower	Upper			
1 Pretest-Posttest	-1.357	1.550	.414	-2.252	-.462	-3.277	13	.006

Berdasarkan hasil ini, kita dapat menolak hipotesis nol (H0) dan menerima hipotesis alternatif (H1). Dengan kata lain, terdapat bukti statistik yang cukup untuk menyimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor keterampilan *passing* sebelum dan sesudah penerapan latihan *drill*. Perbedaan rata-rata -1.357 (dengan tanda negatif karena *pretest* dikurangi *posttest*) menunjukkan peningkatan keterampilan *passing* setelah intervensi. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata populasi (-2.252 hingga -0.462) tidak mencakup nol, yang semakin memperkuat penolakan terhadap H0. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler SMK Texmaco Purwasari, mendukung hipotesis penelitian yang diajukan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan *passing* permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler SMK Texmaco Purwasari setelah diterapkannya metode latihan *drill*. Peningkatan ini terlihat jelas dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, di mana rata-rata keterampilan *passing* meningkat dari 6,29 menjadi 7,64. Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada nilai rata-rata, tetapi juga terlihat pada nilai

minimum yang naik dari 4 menjadi 6, menandakan bahwa peserta dengan keterampilan terendah pun mengalami kemajuan yang berarti. Penurunan simpangan baku dari 1,326 menjadi 1,082 dan varians dari 1,758 menjadi 1,170 mengindikasikan bahwa metode latihan *drill* juga berhasil memperkecil kesenjangan kemampuan antar peserta, menciptakan keseragaman keterampilan yang lebih baik di antara mereka.

Efektivitas metode latihan *drill* dalam meningkatkan keterampilan *passing* futsal ini diperkuat oleh hasil uji hipotesis menggunakan *paired samples test*. Nilai signifikansi 0,006 yang jauh lebih kecil dari tingkat alfa 0,05 memberikan bukti statistik yang kuat untuk menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis alternatif. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan *passing* sebelum dan sesudah penerapan latihan *drill*. Perbedaan rata-rata sebesar -1,357 dengan interval kepercayaan 95% yang tidak mencakup nol (-2,252 hingga -0,462) semakin menegaskan keefektifan metode ini. Metode latihan *drill* dalam meningkatkan keterampilan *passing* futsal dapat dijelaskan melalui prosedur penelitian yang sistematis dan terstruktur.

Penelitian ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest*, dengan *treatment* yang diberikan langsung kepada peserta ekstrakurikuler. Prosedur ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan keterampilan *passing* secara akurat. *Pretest* dilakukan dengan tes keterampilan *passing* menggunakan bagian luar dan dalam kaki selama 5 menit, memberikan baseline kemampuan peserta. *Treatment* berupa latihan *drill* dilaksanakan selama 8-12 kali pertemuan, dengan frekuensi 2-3 kali per minggu. Durasi ini sejalan dengan rekomendasi para ahli untuk memberikan waktu yang cukup bagi adaptasi keterampilan.

Posttest yang dilakukan dengan prosedur sama seperti *pretest* memungkinkan perbandingan langsung untuk mengukur peningkatan keterampilan. Pengulangan gerakan *passing* secara konsisten selama periode *treatment* membantu meningkatkan koordinasi otot, memori otot, dan akurasi. Struktur penelitian yang meliputi penyusunan rancangan, penetapan populasi dan sampel, pengukuran awal dan akhir, serta analisis data yang sistematis, memberikan kerangka yang solid untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan *drill*. Peningkatan signifikan yang terlihat dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa prosedur ini efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMK Texmaco Purwasari.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler SMK Texmaco Purwasari. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata keterampilan *passing* dari 6,29 pada *pretest* menjadi 7,64 pada *posttest*, serta peningkatan nilai minimum dari 4 menjadi 6. Penurunan simpangan baku dari 1,326 menjadi 1,082 dan varians dari 1,758 menjadi 1,170 menunjukkan bahwa metode ini juga berhasil memperkecil kesenjangan kemampuan antar peserta, menciptakan keseragaman keterampilan yang lebih baik. Hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample test* dengan nilai signifikansi 0,006 ($< 0,05$) semakin memperkuat kesimpulan ini, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara

keterampilan *passing* sebelum dan sesudah penerapan latihan *drill*. Prosedur penelitian yang sistematis, meliputi *pretest*, *treatment* selama 8-12 kali pertemuan dengan frekuensi 2-3 kali per minggu, dan *posttest*, memberikan kerangka yang solid untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan *drill*.

Pengulangan gerakan *passing* secara konsisten selama periode *treatment* terbukti meningkatkan koordinasi otot, memori otot, dan akurasi peserta. Metode *drill* yang diterapkan memungkinkan peserta untuk melakukan gerakan *passing* secara berulang-ulang, yang pada gilirannya meningkatkan koordinasi otot, memori otot, dan akurasi. Selain itu, latihan yang konsisten dan terstruktur membantu peserta untuk memahami dan menguasai teknik *passing* dengan lebih baik. Penurunan variabilitas kemampuan antar peserta juga menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menyeragamkan tingkat keterampilan, yang sangat penting dalam konteks permainan tim seperti futsal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan *drill* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan futsal, khususnya bagi peserta ekstrakurikuler di tingkat sekolah menengah kejuruan. Hasil penelitian ini juga mengonfirmasi temuan-temuan sebelumnya tentang efektivitas metode *drill* dalam meningkatkan keterampilan olahraga, khususnya dalam permainan futsal.

Pernyataan Penulis

Saya selaku penulis pertama mewakili yang lain menyatakan bahwa artikel dibuat belum pernah di publis pada jurnal yang lain. Apabila dikemudian hari terbukti artikel ini hasil plagiasi, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan jurnal *porkes* yang berlaku. Saya haturkan terimakasih

Daftar Pustaka

- Ajhari, M. H., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Passing Target Menggunakan Kaki Bagian dalam Untuk Meningkatkan Teknik Passing Futsal. *Jurnal Educatio*, 9(3), 1364–1368. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5564>
- Amin, M. N. (2024). Hubungan, Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal Anak Kelas V UPT Spf Pabaeng Baeng. *Global Journal Sport*, 2(2), 277–285. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs/article/view/2024>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Billal, F. A. Al, Irawan, A., & Kridasuwarsa, B. (2024). Perbandingan Latihan Rondos dengan Circle Passing Drill Terhadap Akurasi Passing pada Futsal MAN 1 Tangerang Selatan. *Jurnal Mutiara*, 2(5), 55–68. <https://journal.staiyipiqaubau.ac.id/index.php/Mutiara/article/view/1591>
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://jurnal.unipar.ac.id/index.php/ej/article/view/345>

- Faot, D., Bete, D. E. M. T., & Billi, L. D. (2023). Studi Tentang Proses Pembelajaran Olahraga Pra Remaja dalam Cabang Olahraga Senam Artistik pada Siswa-Siswi Kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Bumh. *Jurnal Sport dan Science* 45, 5(2), 44–50. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/142>
- Hamdani, M., Prayitno, B. A., & Karyanto, P. (2019). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Melalui Metode Eksperimen. *Proceeding Biology Education Conference*, 16(1), 139–145. <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/view/38412>
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing dalam Permainan Futsal. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- Hasyim, R. R. N., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Model Latihan El Rondo dan Latihan Passing 1-2 Combination dalam Meningkatkan Akurasi Passing Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 129–130. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46567>
- Himawan, F., Ismaya, B., & Nurmansyah, R. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Shooting Futsal (Studi kasus SMAN 3 Karawang). *Jurnal Pendidikan Ilmiah Mandala*, 8(3), 2483–2491. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3711>
- Hoerudin, C. W. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa dengan Menggunakan Metode Drill. *Jurnal Primary Edu*, 1(3), 1–15. <https://jurnal.rakeyantang.ac.id/index.php/primary/article/view/436>
- Husyaeri, E., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Lesmana, F., Kusman, M., Ariyano, A., & Karo, U. K. (2014). Metode Latihan (Drill) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik dalam Menggambar Autocad1. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 246–254. <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i2.3809>
- Mahfudi, H. N. (2020). Hubungan Peran Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V SDN Legokulon 2. *Education and Learning of Elementary School*, 1(1), 1–9. <https://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/ELES/article/view/177>
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/101>
- Nata, A. D., Baru, H. O., & Sanusi, R. (2023). Pengukuran Daya Tahan Aerobik (Vo2max) Atlet Futsal Kabupaten Karimun. *Jurnal Pokok Edukasi*, 1(1), 27–31. <https://ejournal.universitaskarimun.ac.id/index.php/Pokokedukasi/article/view/862>
- Persada, B. G., & Kuswanto, K. (2019). Hubungan Motor Ability dengan keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal pada Klub Atlat Muda Futsal Semarang Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 132–141. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe/article/view/37462>
- Pratama, O. R., Sugiarto, T., & Hariyanto, E. (2024). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Menggunakan Metode Drill pada Pemain Kawat Duri Futsal School Kota

- Malang. *Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(6), 611–620. <https://journal3.um.ac.id/index.php/fik/article/view/5714>
- Pratiwi, S. I. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.90>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal JPOK*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005>
- Purnamasari, M., Isman, J., Damayanti, A., & Ismah, I. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Terhadap Konsep Bangun Ruang Materi Luas dan Volume Balok dan Kubus Menggunakan Metode Drill Sekolah SMP Islam Al-Ghazali Kelas VIII. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika*, 3(1), 45–52. <https://doi.org/10.24853/fbc.3.1.45-52>
- Rizki, A., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2023). Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Pemain FORKIP UNIB. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 60–70. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.24551>
- Sukisma, P. O., & Sapri, J. (2018). Application of Exercise Training Methods for Improving Students and Achievements Student Learning (Study on Information and Communication Technology Class VIII SMP Negeri 11 Kaur). *DIADIK: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 8(2), 40–50. <https://ejournal.unib.ac.id/diadiik/article/view/17456>
- Sumintarsih, S., & Saptono, T. (2022). Teknik Servis Bulutangkis dengan Metode Latihan Terus Menerus dan Interval. *JIST. Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 3(3), 395–403. <https://doi.org/10.36418/jist.v3i3.384>
- Sutopo, Y., & Slamet, A. (2017). *Statistika Inferensial* (G. Giovanni (ed.); Ed I). Cv. Andi Offset.
- Utomo, A. W. (2020). Upaya Bersepeda Sebagai Moda Transportasi Serta Gaya Hidup Baru Menjaga Kebugaran Fisik. *Prosiding Senfiks*, 1(1), 1–23. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIKS/article/view/1688>
- Wahyuni, R. S. (2018). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Visual Spasial Melalui Kegiatan Menggambar pada Anak Udia Dini Kelompok. *Jurnal Tunas Siliwangi*, 4(1), 38–43. <http://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/tunas-siliwangi/article/view/1197>