Publish by: Yayasan Darussalam Bengkulu
https://siducat.org/index.php/jpt
ISSN ONLINE: 2745-5645
| JPT: Vol. 6, No. 1, April 2025 | Hal. 33- 37|

JPT Jurnal Pendidikan Tematik

Penerapan Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Atlet SSB Putra Lubuklinggau

Arzalihac[1], Leo Charli[2], Hengky Remora[3]
[123]Universitas PGRI Silampari
[1]arzalihac@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the application of the drill method to improve the dribbling ability of SSB Putra Lubuklinggau athletes. This research method uses a pre-experimental designs research method with a Pre-test and Post-test experimental design. Sampling in this study was purposive sampling because the samples taken were part of all the objects studied and were considered to be able to represent the population based on predetermined criteria, namely 18 athletes from 90 populations. Data collection techniques used observation, testing and documentation. The test instrument used by the researcher was in the form of a dribbling ability test. Data analysis used z-test statistics with a ZCount result of 4.530 which was greater than ZTable of 2.110. Based on these results, this study shows that the application of the drill method to improve the dribbling ability of SSB Putra Lubuklinggau athletes. The results of the pre-test and post-test showed an increase in dribbling ability, which was accompanied by a more uniform distribution of results among participants.

Keyword: Football, Dribbling Ability, Drill Method;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan metode drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet SSB Putra Lubuklinggau. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimental designs dengan desain eksperimen Pre-test dan Post-test. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling karena sampel yang diambil adalah sebagian dari semua objek yang diteliti dan dianggap dapat mewakili populasi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yaitu sebanyak 18 atlet dari 90 populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes dan dokumentasi. Instrumen tes yang digunakan peneliti berbentuk tes kemampuan dribbling. Analisis data menggunakan statistik uji-z dengan hasil ZHitung sebesar 4,530 yang lebih besar dari ZTabel sebesar 2,110. Berdasarkan hasil tersebut Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet SSB Putra Lubuklinggau. Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling, yang disertai dengan penyebaran hasil yang lebih seragam di antara peserta.

Kata Kunci: Bola Kaki, Kemampuan Dribbling, Metode Drill;

PENDAHULUAN

Pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan perkembangan anak didik dan pelaksanaannya dilakukan secara baik dan secara sistematis, maka akan diperoleh hasil yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan atlet, baik jasmani dan rohani. Hal ini dimaksudkan untuk menyiapkan atlet secara fisiologi, baik meningkatkan kemampuan teknik dasar maupun membantu anak didik dalam mengembangkan kepribadiannya yang pada gilirannya akan tercipta generasi-generasi yang tangguh dimasa yang akan datang kelak.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua dua tim dengan masing-masing 11 pemain di lapangan yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Agustina (2021:1) Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan. Selanjutnya Menurut Wahyudi (2020:2) sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri atas 11 orang pemain. Saat memainkan bola, pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan untuk memainkan bola dengan menggunakan tangan di dalam kotak pinalti. Widiastuti (2019:7) Sepak bola merupakan olahraga yang menggunakan bola yang pada umumnya terbuat dari bahan kulit. Permainan sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing timnya beranggotakan sebelas pemain. Aji (2016:1) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepakbola.

SSB Putra Lubuklinggau adalah salah satu SSB di Kota Lubuklinggau yang melakukan latihan dan pembinaan secara rutin tiga kali satu minggu kepada anak anak usia dini dan remaja. Semenjak didirikan SSB Putra Lubuklinggau pada tahun 2019, klub sepak bola ini telah melahirkan pemain pemain yang mampu bersaing di kancah sepak bola daerah Kota Lubuklinggau maupun Provinsi Sumatera Selatan. Namun seiring berjalannya waktu, prestasi SSB Putra Lubuklinggau ini semakin terus berkembang, SSB Putra Lubuklinggau telah banyak mengikuti pertandingan antar klub tingkat lokal, kabupaten, kota dan provinsi tapi belum mendapat hasil yang memuaskan.

Menurut Fanani (2020:112) metode Drill adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali secara kontinyu untuk mendapatkan ketrampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang di pelajari agar siswa menjadi mahir dan terampil. Sedangkan meurut Azhar (2022:160) metode Drill merupakan cara mengajar guru dengan jalan melatih ketangkasan dan ketrampilan tehadap bahan pelajaran yang telah diberikan bentuk latihan Drill bersifat pengulangan–pengulangan gerak yang terus menerus. Helmiati (2018:75) bahwa metode Drill adalah suatu metode mengajar dengan memberikan kegiatan latihan keterampilan secara berulang kepada peserta didik agar siswa memiliki keterampilan yang lebih tinggi terkait materi yang dipelajari. Metode Drill bertujuan melahirkan keterampilan melakukan sesuatu serta membentuk kebiasaan atau pola yang otomatis pada peserta didik.

Permasalahan yang ditemui peneliti pada saat wawancara di tanggal 20 september 2024 bersama pelatih SSB Putra Lubuklinggau. Atlet SSB Putra Lubuklinggau ada 8 orang atlet berusia 10-13 tahun mengalami hambatan dalam melakukan dribbling misalnya atlet sulit mengontrol bola saat melakukan dribbling bola, atlet kurang fokus pada saat latihan, dan serangan yang monoton. Selain itu, pelatih mencatat bahwa beberapa atlet memiliki teknik dribbling yang tidak efisien. Seperti para atlet masih sering kehilangan bola dan sulit untuk melewati lawan ketika dribbling disaat mendapatkan tekanan yang tinggi dari lawan. Melakukan dribbling bola dengan baik perlu adanya metode latihan dribbling bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan.

bentuk Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan dribbling bola yang baik. Bentuk latihan dribbling sangat beragam, di antaranya Latihan tum drill menggunakan bola dan figure

eights menggunakan bola, bentuk latihan ini merupakan modifikasi dari latihan kelincahan (agility). SSB Putra lubuklinggau berdasarkan pengamatan bentuk latihan yang dilakukan berupa latihan kelincahan (agility). Namun latihan ini tidak dilakukan secara konsisten dalam hal bentuk drill. Mengingat perkembangan olahraga pennainan sepakbola juga didukung melalui metode-metode pembelajaran yang baik salah satunya metode drill, maka hal ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah penerapan metode drill dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Putra Lubuklinggau.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Menggunakan satu sampel yang dites dan diberikan perlakuan, tanpa ada kelompok kontrol. Jadi dapat dikatakan bahwa hasil pretest merupakan kontrol dari penelitian ini. variabel dalam penelitian ini yaitu satu variabel bebas (variabel independen) dan satu variabel terikat (variabel dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah menggunakan metode Drill , variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil Dribbling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Putra Lubuklinggau yang berjumlah 90 orang. Mengambil sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

PEMBAHASAN

Pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 27 April 2025 di SSB Putra Lubuklinggau mengadakan pre-test untuk mengukur kemampuan awal atlet dalam melakukan dribbling sepakbola yang terdiri dari 18 atlet yang berpartisipasi. Tes ini dilakukan secara praktik untuk melihat langsung keterampilan dribbling. Pretest dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan dribbling para atlet SSB Putra Lubuklinggau sebelum diberikan perlakuan melalui metode drill. Tes dilakukan dengan mengukur waktu yang dibutuhkan oleh masing-masing atlet untuk menyelesaikan lintasan dribbling yang telah ditentukan. Data yang diperoleh dari hasil pre-test menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup mencolok antara atlet satu dengan yang lainnya.

Hasil dari pre-test menunjukkan variasi kemampuan diantara para atlet dengan waktu tercepat 15,3 detik menunjukkan bahwa ada beberapa atlet yang sudah memiliki dasar teknik dribbling yang cukup baik, baik dari segi efisiensi gerak, kontrol bola, maupun pemahaman terhadap lintasan dribbling. Namun demikian, jumlah atlet dengan performa optimal tersebut masih sangat terbatas. Sebaliknya, pencapaian waktu hingga 40,15 detik dengan nilai rata-rata 26,14 dan simpangan baku 7,42 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memerlukan penguasaan teknik yang lebih baik, khususnya dalam hal konsistensi, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling atlet SSB Putra Lubuklinggau memerlukan peningkatan yang signikan. Data ini menjadi dasar untuk merancang latihan metode drill yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dribbling atlet SSB Putra Lubuklinggau.

Penelitian oleh Darmanto dan Dodi (2021) dengan judul "Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Persatuan Sepakbola Lunang Fc Kecematan Lunang Kabupaten Pesisir Selatan" Darmanto dan Dodi menemukan bahwa perbedaan dalam pengalaman bermain dan berlatih secara kompetitif. Atlet yang memiliki lebih banyak pengalaman dan pelatihan yang lebih terstruktur cenderung memiliki kemampuan Dribbling yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang baru memulai atau pelatihan yang tidak teratur. Selain itu penelitian oleh Aprianova Dan Hariadi (2016) Dengan Judul "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac" Aprianova Dan Hariadi menemukan bahwa atlet Putra Zodiac memiliki keterampilan dasar yang berbeda-beda, termasuk dalam keterampilan Dribbling, sebelum mereka menjalani pelatihan intesif. Faktor-faktor seperti kualitas pelatihan, dan motivasi individu mempengaruhi hasil awal keterampilan atlet Putra Zodiac. Penelitian- penelitian ini mendukung temuan bahwa hasil pre-test yang bervariasi.

Sesuai dengan temuan yang didapat, hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Temuan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode drill terhadap keterampilan dribbling atlet sekolah sepakbola SSB Putra Lubuklinggau. Penelitian ini diawali dengan melakukan pretest men dribbling bola oleh atlet, serta pemberian perlakuan dengan materi metode drill, dan kemudian melakukan posttest menggiring bola. Dengan menggunakan desain pretest posttest berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya.

Penelitian ini menunjukkan kelebihan yang signifikan dalam hal desain dan pelaksanaan. Pertama, penggunaan pre-test dan post-test memberikan data komparatif yang jelas mengenai latihan metode drill dalam meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan secara objektif. Kedua, partisipasi 18 atlet memberikan ukuran sampel yang cukup untuk analisis statistik, sehingga hasilnya lebih representatif dan dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Selain itu, pelaksanaan tes secara praktik menambah validitas hasil karena mengukur kemampuan nyata peserta di lapangan. Peningkatan rata-rata skor dari pre-test ke post-test serta penurunan simpangan baku menunjukkan bahwa metode drill tidak hanya efektif, tetapi juga memberikan peningkatan yang merata di antara semua atlet.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Pertama, tidak adanya kelompok kontrol membuat sulit untuk mengisolasi efek latihan metode drill dari faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil. Tanpa kelompok kontrol, peningkatan yang diamati mungkin sebagian disebabkan oleh faktor-faktor seperti motivasi peserta atau peningkatan umum dalam keterampilan bermain seiring waktu, karena perbedaan dalam perkembangan fisik dan mental dapat mempengaruhi respons terhadap latihan. Terakhir, pada pengulangan teknik, bukan pada pengembangan pemahaman taktik dan strategi permainan. Akibatnya, meskipun pemain mahir secara teknis, mereka belum tentu mampu mengambil keputusan yang tepat saat bermain dalam kondisi nyata , penelitian lanjutan diperlukan untuk melihat apakah peningkatan kemampuan dribbling ini berkelanjutan dalam jangka panjang atau jika ada faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil di masa depan

Peneliti sebagai pelatih mengalami peran yang aktif selama program, pada awalnya mereka fokus pada pengenalan latihan metode drill dan memastikan atlet memahami teknik yang benar untuk melakukan dribbling. Pelatih memberikan bimbingan individual dan umpan balik, menyesuaikan program latihan sesuai dengan kemajuan peserta. Selama 3 kali dalam seminggu, pelatih menangani beberapa tantangan dalam menjaga agar seluruh atlet tetap antusias dan fokus selama proses latihan yang repetitif. Ada kalanya atlet merasa jenuh, bosan, atau kurang termotivasi jika drill dilakukan terlalu monoton tanpa variasi.

Pada pertemuan terakhir pada tanggal 23 Mei 2025, klub SSB Putra Lubuklinggau mengadakan post-test untuk mengukur kemampuan akhir dengan 18 atlet setelah mengikuti latihan dengan menggunakan metode drill. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi program latihan yang telah dijalani selama beberapa minggu. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan pre-test. Waktu tercepat yang dicapai adalah 12,15 dan waktu terendah 19,2 dengan rata-rata 16,41 dan simpangan baku 1,75. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan latihan dengan metode drill, kemampuan dribbling atlet mengalami peningkatan kecepatan dan konsistensi. Dibandingkan dengan hasil pre-test yang memiliki waktu tercepat 15,3 detik dan waktu terlambat 40,15 detik, terlihat bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan performa secara merata. Tidak ada lagi atlet yang mencatatkan waktu di atas 20 detik, dan selisih waktu antar pemain menjadi jauh lebih kecil.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada atlet SSB Putra lubuklinggau yang akan diberikan latihan berupa materi metode drill selama 12 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan kemampuan men dribbling bola sebelum dan sesudah diberi metode drill, diperoleh hasil dengan nilai zhitung sebesar 4,530 dan nilai ztabel sebesar 2,110. Ternyata nilai zhitung yang diperoleh lebih besar dari ztabel, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan keterampilan menggiring bola antara saat pretest dan posttest. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa metode drill memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Putra Lubuklinggau. metode drill dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa dikarenakan latihan dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah.

metode drill yang dilakukan oleh atlet sekolah sepakbola SSB Putra lubuklinggau telah dilaksanakan secara sistematis, yaitu latihan dilakukan secara teratur, terencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dan berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan dilakukan secara teratur dengan frekuensi latihan 3 kali setiap minggunya, yaitu setiap hari Minggu, Rabu, dan Jum'at. Melakukan metode drill dengan frekuensi latihan 3 kali setiap minggunya, itu berarti telah menganut

prinsip kembali ke asal pada latihan, yaitu jika latihan tidak dilakukan secara teratur dan berkelanjutan maka dapat menyebabkan penurunan prestasi, untuk mengembalikan pada kondisi semula memerlukan waktu yang lama dan tentunya akan mengganggu proses latihan.

Pelaksanaan metode drill juga dilakukan terencana menurut jadwal sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. latihan yang dilakukan berdurasi 70 menit, latihan mulai dari pukul 15.00 s/d 17.00 WIB. Dalam metode drill selalu dilaksanakan secara berkesinambungan, yaitu diawali dari latihan yang sederhana selanjutnya menuju latihan yang lebih kompleks. metode drill dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari. Cara ini diharapkan seorang pemain lebih terasah metode drill nya, karena berkesempatan belajar mengenal karakteristik gerak bola mulai dari yang sederhana menuju ke tingkat yang lebih kompleks.

Selain berkesinambungan, latihan yang baik harus dilakukan secara berulang-ulang dan ditambah beban kerjanya. Maksud dari berulang-ulang yaitu kegiatan latihan yang dipelajari harus dilakukan secara terus menerus agar gerakan yang sulit menjadi mudah, otomatis, dan hemat tenaga. Beban kerja saat metode drill juga selalu ditingkatkan mulai dari yang paling mudah hingga yang kompleks dengan tambahan waktu pada saat inti latihan.

Selama 12 pertemuan, hubungan antara atlet dan pelatih menjadi semakin solid. Atlet mulai mempercayai metode drill dan merasakan manfaatnya secara langsung dalam melakukan dribbling, sementara pelatih semakin terampil dalam mengelola program dan menyesuaikan startegi pelatihan. Evaluasi berkala yang dilakukan pada setiap akhir pertemuan dan memonitor kemajuan serta membuat penyesuaian yang diperlukan. Program ini secara keseluruhan membangun kedisiplinan, meningkatkan keterampilan sepakbola dan memperkuat kerja sama tim, memberikan hasil yang positif dalam peningkatan dribbling.

Berdasarkan pelaksanaan perlakuan metode drill pada atlet sekolah sepakbola SSB Putra Lubuklinggau dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur tersebut, maka terbukti nyata bahwa metode drill memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dribbling bola atlet sekolah sepakbola Putra Lubuklinggau.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode Drill secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola pada atlet SSB Putra Lubuklinggau. Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah diterapkan metode Drill. Serta hal ini dibuktikan dari hasil pengujian dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai pada Zhitung sebesar 4,530 dan nilai Ztabel sebesar 2,110. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha ditrima dan Ho ditolak atau terdapat peningkatan ketrampilan dribbling Atlet SSB Putra Lubuklinggau setelah diterapkan metode drill.

REFERENSI

Agustina, 2021. Buku Jago Sepak Bola untuk pemula. Tanggerang Selatan. Ilmu Cemerlang Group.

Aprianova dan Hariadi 2016, Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. Bojonegoro. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016

Azhar, 2022. Praktik dan Teori PJOK di Sekolah Dasar. Jawa Barat. Cv Jejak.

Fanani, 2020. Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. Trenggalek. Journal Education Research And Development. Volume 4, Nomor 1, Februari 2020.

Helmiati, 2018. Model Pembelajaran. Sleman. Aswaja Pressindo

Wahyudi, 2020. Buku Ajar Sepak Bola Dasar. Madiun. Cv Beyfa Cendekia Indonesia

Widiastuti, 2019. Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar. Myra Publisher. Ponorogo.