

PENERAPAN METODE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SSB SILAMPARI KOTA LUBUKLINGGAU

Amar Guntoro Saputra¹, Muhammad Supriyadi², Rais Firlando³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Silampari

Email: amarguntorosaputra@gmail.com

Submitted: 2022-03-14

Published: 2022-07-12

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-06-21

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan metode drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini 18 orang adalah atlet SSB Silampari kota Lubuklinggau. Pengambilan sampel penelitian dilakukan secara *sampling jenuh*. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes kemampuan menggiring bola/*dribbling* sepakbola. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji Z. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh nilai pada $t_{tabel} > t_{\alpha}$ dengan nilai $3,562 > 1,254$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh, karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{α} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak atau terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* atlet sekolah sepakbola SSB Silampari kota Lubuklinggau setelah penerapan metode drill.

Keywords: *ball feeling, dribbling.*

ABSTRACT

This study aims to determine the application of the drill method to improving the dribbling ability of SSB Silampari athletes, Lubuklinggau City. The research method used in this study was a quasi-experimental. The population in this study 18 people were athletes from SSB Silampari, Lubuklinggau city. The research sample was taken by saturated sampling. The data was collected by using the technique of soccer dribbling ability test. The data collected was then analyzed using the Z test. Based on the results of the study, the value of $t_{table} > t_{\alpha}$ was obtained with a value of $3.562 > 1.254$. From these results, it can be said that there is an influence, because t_{count} is greater than t_{α} . So it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected or there is an increase in the dribbling skills of the SSB Silampari football school athletes in Lubuklinggau after the implementation of the drill method.

Keywords: *ball feeling, dribbling.*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pertumbuhan watak. Dengan kata lain bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Membiasakan pola hidup sehat dan aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang dilakukan anak didik dalam rangka meningkatkan skill motorik dan kemampuan yang mencakup aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam pengembangan aspek ini, perlu memperhatikan lagi aktifitas yang dilakukan sejauh mungkin dipilih sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik.

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.

SSB Silampari 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 Silampari pada tahun 2007, 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 Silampari ini semakin terus mengalami penurunan, dimana pada tahun 2019 SSB Silampari tidak mengikuti kejuaraan tingkat daerah. Walaupun 3 tahun sebelumnya berturut-turut SSB Silampari aktif mengikuti kejuaraan sepak bola yang diadakan Kota Lubuklinggau maupun Provinsi Sumatera Selatan. SSB Silampari telah banyak mengikuti pertandingan antar klub tingkat lokal, kabupaten, kota dan provinsi tapi belum mendapat hasil yang memuaskan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan pelatih SSB Silampari, baik waktu latihan maupun pertandingan, banyak atlet masih belum dapat melakukan *dribbling* dengan baik dan efektif. Para atlet masih sering kehilangan bola dan sulit untuk melewati lawan ketika *dribbling* disaat mendapatkan tekanan yang tinggi dari lawan. Kemampuan *dribbling* masih tergolong lambat, itu terlihat dalam latihan pada saat melakukan *dribbling* kurang lincahnya gerakan saat merubah arah serta penguasaan bola terhadap kaki masih sering terlepas saat melakukan *dribbling*. Hal ini disebabkan karena kemampuan masih belum sempurna dalam penguasaan tehnik-tehnik dasar dalam sepak bola, terutama menggiring bola yang terlalu mudah ditebak oleh lawannya, kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk menghindari lawan yang terkesan kaku, kurang cepat mengubah arah badan dan kurangnya kelincahan saat melakukan *dribbling*, begitu juga penguasaan bola terhadap kaki masih sering terlepas saat melakukan karena banyak siswa yang mudah kehilangan bola, ketika *dribbling* bola masih jauh dari jangkauan kaki dan pandangannya masih tertuju pada bola.

Pemain juga belum dapat melakukan *dribbling* bola secara efektif, banyak peluang menyerang yang hilang ketika

akan memulai serangan karena di tengah lapangan bola lepas dan dikuasai lawan akibat kemampuan *dribbling* bola yang kurang baik. Melakukan *dribbling* bola dengan baik perlu adanya metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Kesulitan

Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan *dribbling* bola yang baik. Bentuk latihan *dribbling* sangat beragam, di antaranya latihan *turn drill* menggunakan bola dan *figure eights* menggunakan bola, bentuk latihan ini merupakan modifikasi dari latihan kelincahan (*agility*). SSB Silampari berdasarkan pengamatan bentuk latihan yang dilakukan berupa latihan kelincahan (*agility*). Namun latihan ini tidak dilakukan secara konsisten dalam hal bentuk *drill*.

Mengingat perkembangan olahraga permainan sepak bola 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 pengaruh metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet SSB Silampari. Berdasarkan latar belakang dan informasi tersebut, penulis akan mengadakan penelitian lebih lanjut terhadap permasalahan di atas dalam dengan melakukan peneliti dengan judul "Penerapan Metode Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Atlet SSB Silampari Kota Lubuklinggau"

Ruang lingkup dalam penelitian ini, penelitian ini akan dilaksanakan di SSB Silampari Kota Lubuklinggau. Adapun metode yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet SSB Silampari Kota Lubuklinggau adalah metode *drill*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diterapkan

metode *drill* pada atlet SSB Silampari Kota Lubuklinggau

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *experimental* semu, menggunakan satu sampel yang dites dan diberikan perlakuan, tanpa ada kelompok kontrol. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. 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 Latihan *Drill*, Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *Dribbling*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Silampari yang berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability* yaitu sampel jenuh atau sering disebut *total sampling*.

Hasil dan Pembahasan

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 Silampari Kota Lubuklinggau. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest* menggiring bola oleh atlet, serta pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan materi Metode *drill*, dan kemudian melakukan *posttest* menggiring bola. Dengan menggunakan desain *pretest posttest* berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberiperlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada atlet sekolah

sepakbola SSB Silampari kota lubuklinggau yang akan diberikan latihan berupa materi metode drill selama 16 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah diberi Metode drill, diperoleh hasil uji Z dengan nilai t_{hitung} sebesar 3,562 dan nilai t_{alpha} sebesar 1,254. Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{alpha} 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 Silampari Kota 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. Tiga poin utama latihan tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Djoko pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Metode drill yang dilakukan oleh atlet sekolah sepakbola SSB Silampari kota 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 4 kali setiap minggunya, yaitu setiap hari Senin, Selasa, Kamis, dan Sabtu. Melakukan Metode drill dengan

frekuensi latihan 4 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 16.00 s/d 17.10 WIB. Latihan dilakukan sesuai dengan tahapan latihan yang dijelaskan oleh Djoko Pekik Irianto (2002:59), yaitu agar memperoleh hasil yang optimal dalam latihan maka harus dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. 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. Dengan 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.

Berdasarkan pelaksanaan perlakuan Metode drill pada atlet sekolah sepakbola SSB Silampari Kota 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 menggiring bola atlet sekolah sepakbola SSB Silampari Kota Lubuklinggau.

Selanjutnya untuk hasil rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan Metode drill adalah sebesar 22,64 detik, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan metode drill selama 16 kali pertemuan adalah 20,36 detik. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* sebesar 2,28 detik. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 20,83%. Hal ini berarti bahwa hasil Metode drill terhadap keterampilan menggiring bola mempunyai pengaruh sebesar 20,83%. Kenaikan persentase keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen dikarenakan Metode drill benar-benar menekankan siswa untuk berlama-lama dengan bola, menguasai gerak dan pantulan bola. Semakin sering atau banyak menyentuh bola maka akan meningkatkan rasa terhadap bola, dan sentuhan terhadap bola. Sehingga gerakan siswa yang awalnya kaku menjadi lebih otomatis dan mampu mengendalikan bola.

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

Namun, kenaikan persentase keterampilan menggiring bola pada atlet sekolah sepakbola SSB Silampari Kota Lubuklinggau tidaklah terlalu besar, yaitu hanya 20,83%. Peningkatan yang tidak

begitu besar tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, baik itu faktor dari dalam diri atlet ataupun faktor dari luar atlet. Misalnya Faktor dari atlet itu sendiri, setiap atlet pasti memiliki karakteristik individu yang berbeda, apalagi untuk anak yang kadang-kadang tidak bergairah dalam berlatih. Kurang bergairah serta perasaan yang lesu tersebut dapat menyebabkan motivasi anak dalam berlatih berkurang, sehingga kadang tidak terjadi keterlibatan aktif antara atlet dengan pelatih. Peningkatan yang tidak begitu juga dapat disebabkan oleh faktor frekuensi latihan atlet pada saat latihan. Dalam setiap sesi latihan, kehadiran atlet sangat berpengaruh, karena jika tidak mengikuti satu sesi latihan saja maka hasil latihan akan kembali ke awal lagi dan proses pengembalian pada kondisi latihan memerlukan waktu yang lama, serta tentunya mengganggu proses latihan. Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada pelatih sepakbola pada saat latihan sebaiknya ditekankan pada Metode drill, terutama latihan pengenalan bola dengan seluruh anggota tubuh bagi pemain pemula. Dalam membina pemain pemula prinsipnya adalah memberikan kemampuan dasar yang baik untuk perkembangan prestasi anak selanjutnya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Penerapan metode drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet SSB Silampari Kota Lubuklinggau diperoleh nilai pada $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ dengan nilai $3,562 > 1,254$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh, karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{alpha} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak atau terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* atlet sekolah sepakbola SSB Silampari kota Lubuklinggau setelah penerapan metode drill

Daftar Pustaka

- Afandi. (2013). *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Sultan Agung Press.
- Arikunto. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Budiyanto. (2016). *Sintaks 45 Metode Pembelajaran Dalam Student Centered Learning (SCL)*. Malang: UMP Press.
- Hartono. (2017). *Modul 1 Permainan Bola Besar*. Bandung: PP PAUD dan Dikmas) Jawa Barat.
- Helmiati. (2018). *Model Pembelajaran*. Sleman: Aswaja Pressindo.
- Kosasih. (2014). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya Yogyakarta: FIKUniversitas Negeri Yogyakarta.
- Mielke. (2017). *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Naraba. (2017). Pengaruh Metode Mengajar Drill Dan Metode Mengajar Eksplorasi Dalam Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMPN 18 Kendari. *Jurnal Pendidikan*. 2 (7), 12-36.
- Sepriwanda. (2019). Pengaruh Latihan Metode drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Persatuan Sepakbola Koto Kandis (PSKD). *Jurnal Pendidikan*. 3 (5), 51-61.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sulaiman. (2018). *Mari Sehat Bergembira 4*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supriyadi. (2018). Peningkatan Kemampuan Teknik Dribble Menggunakan Metode Drill Variasi. *Jurnal Pendidikan*. 4 (11), 27-39.
- Sucipto dkk. (2018). *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas.s
- Primansoni, Nawan. (2017). *Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter*. Yogyakarta: UNY Press