

PENERAPAN LATIHAN *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL

Haris Ramadhan¹, Ahmad Gawdy Pranayasa², Doni Atmanegara³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
hr1942572@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada ekstrakurikuler futsal sma negeri 5 Lubuklinggau. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 2 Mei - 2 Juni 2025. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *experiment* dengan *one group pretest posttest desain*. Hasilnya penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap hasil *passing* menggunakan latihan *drill* di ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau. Hasil pada uji signifikan perbedaan antara *pretest* dan *post-test*, Hasil $t_{hitung} = 24.004$, $df = 14$ dan taraf signifikan 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan latihan *drill*. Simpulan, bahwa latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

Kata Kunci : Futsal, Latihan Drill, Passing

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of drill training in improving passing ability in the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 5 Lubuklinggau. The study was conducted from May 2 to June 2, 2025. The research method employed was a descriptive, quantitative approach, utilizing an experimental design with a one-group pretest-posttest design. The results showed a significant difference in passing ability using drill training in the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 5 Lubuklinggau City. The results of the significance test between the pretest and posttest showed a t-test value of 24.004, $df = 14$, and a significance level of 0.05, indicating a statistically significant difference between the pretest and posttest scores. The conclusion is that drill training can improve passing ability in the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 5 Lubuklinggau City.

Keywords: *Futsal, Drill Training, Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial tercantum dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang peraturan pemerintahan RI tahun 2007. Menurut Hidayat et al., (2019) Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan manusia yang tidak kalah pentingnya dibandingkan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan Indonesia. Disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bangsa Indonesia sehingga menumbuhkan rasa sportivitas. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas tersebut perlu memiliki kesegaran jasmani dan rohani yang baik dan berkepribadian serta memiliki rasa kebanggaan nasional. Hal ini dikarenakan pembangunan olahraga yang mengarah pada peningkatan kualitas sumber daya manusia menuju tercapainya manusia Indonesia yang cerdas.

Ekstrakurikuler merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan bakat minat, kemampuan, dan kerjasama peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional, (UU RI Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1 dan 2). Ekskul futsal merupakan olahraga yang banyak peminatnya karena futsal selain baik untuk menjaga kesehatan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Cabang olahraga ini bisa dikatakan olahraga prestasi maupun rekreasi. Olahraga futsal menjadi daya tarik tersendiri karena bisa dilakukan pada lapangan yang tidak begitu luas. Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi ketahanan tubuh karena hampir di sepanjang permainan pemain berlarian kesegala arah. Teknik-teknik dasar dalam futsal terdapat beberapa macam seperti ada *receiving* (menerima bola), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola lambung), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola kegawang), *heading* (menyundul bola).

Menurut Saputro (2019) Permainan futsal di Indonesia memiliki banyak peminat baik dari kalangan remaja sampai dewasa. Dalam permainan futsal ini dibutuhkan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh semua pemain. Teknik dalam olahraga futsal sama dengan teknik dalam permainan sepak bola, yaitu mulai dari teknik *passing*, *dribbling*, *control*, *chipping*, dan *shooting*. Teknik *shooting* merupakan teknik paling penting dalam permainan futsal, hal ini dikarenakan gol diciptakan dari kemampuan *shooting*, semakin banyak memasukan bola ke gawang lawan, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan semakin besar. Setiap pemain wajib untuk memiliki kemampuan teknik shooting yang baik.

Menurut Haris et al., (2020) Futsal biasanya dimainkan di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*). Olahraga futsal saat ini berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan bahkan orang tua sekaligus. Olahraga futsal dapat diterima secara luas oleh masyarakat seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepak bola. Pada dasarnya futsal adalah permainan yang dimainkan dengan sangat cepat dan dinamis. Permainan futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepak bola pada umumnya, namun

terdapat sedikit perbedaan mendasar dalam hal *controlling*. Dalam *controlling* futsal pada umumnya dilakukan dengan telapak kaki. Tujuan dalam permainan futsal adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan menggunakan kaki dan anggota badan lain kecuali tangan.

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu pilar penting dalam permainan futsal. Dalam permainan futsal, *passing* merupakan teknik dasar yang diperlukan agar dapat menciptakan permainan futsal dengan baik. Menurut Farhan et al., (2023). *Passing* ialah salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan pemain di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan nya *passing* yang keras dan akurat, karena dengan *passing* yang baik seorang pemain akan dapat memindahkan bola dengan cepat ke depan untuk dapat menciptakan gol. Dalam permainan sepakbola, *passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih sering digunakan karena kaki bagian dalam lebih lebar, sehingga pemain lebih mudah saat melakukan *passing* dan bisa tepat mengarahkan ke pemain lain.

Passing yang tepat dan akurat akan mudah diterima dan dikuasai oleh teman, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Meminimalisir tingkat kesalahan dalam melakukan *passing* dapat membuat suatu permainan menjadi lebih efektif. Agar memiliki kemampuan *passing* yang baik maka seorang pemain harus banyak melakukan latihan. Ada banyak jenis latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* seseorang. Salah satunya yaitu dengan latihan *drill*

Dalam penelitian Farhan et al., (2023) mengatakan bahwa peneliti berkolaborasi dengan pelatih dan asisten pelatih untuk menyusun program latihan *passing* yang akan diterapkan pada setiap sesi latihan dengan menggunakan metode *drill*, karena dengan menggunakan metode *drill* peserta akan terus mengulang-ulang latihan yang sama hingga terbiasa melakukannya dengan baik. Metode *drill* sendiri merupakan suatu cara yang dapat membantu pengajaran sesuai dengan kebiasaan yang diterapkan secara berulang-ulang dalam latihan sehingga memperoleh hasil yang diinginkan.

Penelitian yang menggunakan latihan *Drill* untuk meningkatkan kemampuan *passing* sebelumnya pada penelitian Husyaeri et al., (2022) menunjukkan bahwa adanya metode latihan *Drill* dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bola futsal dan penelitian Haris et al., (2020) ditemukan bahwa metode *drill* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal. Dan juga hasil dari penelitian Farhan et al., (2023) menjelaskan bahwa penerapan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bagi peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Kota Malang.

Ketika peneliti melakukan observasi salah satu sekolah yang aktif melakukan pembinaan ekskul futsal yaitu di SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau peneliti mendapatkan permasalahan teknik dasar yakni teknik *passing* dimana siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau masih kurang terampil dalam melakukan *passing*. Hal ini terlihat Ketika siswa melakukan *passing* para siswa menendang dengan ujung kaki sehingga bola melaju keras, umpan tidak akurat, dan beresiko melukai tim saat latihan, seharusnya ketika melakukan *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 24 Januari – 3 Februari 2025 yang dilakukan peneliti dengan pelatih sekaligus pembina ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5

Kota Lubuklinggau bahwa dalam melakukan latihan ada kurangnya Teknik dasar bermain futsal dan belum adanya tingkat keterampilan bermain futsal. Sehingga kurang nya keterampilan variasi dalam melakukan passing.

Untuk mengatasi permasalahan di atas dan meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing*, Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bagian dalam adalah metode *drill*. Metode ini melibatkan latihan berulang yang terstruktur sehingga pemain dapat terbiasa dengan gerakan yang benar, meningkatkan koordinasi, serta meningkatkan keakuratan dan kekuatan *passing*. Dengan penerapan metode *drill* yang tepat, diharapkan kemampuan passing siswa dapat meningkat, sehingga memberikan dampak positif terhadap performa tim ekstrakurikuler futsal SMA N 5 kota Lubuklinggau dalam kompetisi mendatang.

Berdasarkan uraian peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drill* terhadap *passing*. Karena permasalahan yang ditemukan pada saat observasi dan wawancara, peneliti akan menerapkan *drill* sebagai solusi permasalahan tersebut. Jadi penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Latihan *Drill* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *True Experimental design* berbentuk *One Group Pretest Posttest Desain*. Dalam *design* yang digunakan ini, observasi yang dilakukan sebanyak dua kali yang mana pada observasi awal yaitu sebelum eksperimen dan observasi yang kedua sesudah eksperimen.

Penelitian ini dilakukan dilapangan Deal Futsal kota Lubuklinggau. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 2 Mei – 2 Juni 2025. Dalam 1 minggu dilakukan 3 kali pertemuan dalam jangka waktu 1 bulan mendapatkan 12 kali pertemuan penelitian.

Populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal Negeri 5 Kota Lubuklinggau yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 15 siswa laki laki ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan, juga dijelaskan prosedur pengambilan data sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan teknik pengukuran melalui tes Tindakan. Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik paired sample t-test dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23. Proses analisis meliputi penyusunan tabel distribusi frekuensi serta pembuatan histogram untuk melihat distribusi data, dan uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data berdistribusi normal dengan kriteria

signifikansi $> 0,05$. Selanjutnya, dilakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara nilai rata-rata pretest dan posttest. Penelitian ini memiliki dua hipotesis yaitu H_0 dan H_a . H_0 menyatakan tidak ada peningkatan hasil *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau setelah diterapkan latihan *drill*. H_a menyatakan ada peningkatan hasil *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau setelah diterapkan latihan *drill*.

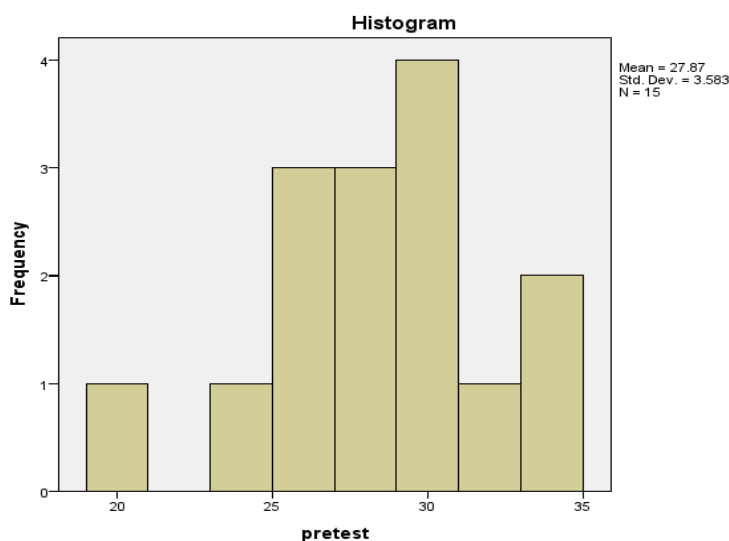
HASIL PENELITIAN

Pada pertemuan pertama dilakukan adalah *pre-test*, pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada tanggal 12 Mei 2025 di lapangan Deal Futsal Kota Lubuklinggau yang diikuti 15 orang peserta dengan hasil yaitu dengan hasil analisis deskriptif data pretest menunjukkan nilai maksimum sebesar 34, minimum 20, rata-rata 27.87 dan nilai standar deviasi sebesar 3.583

Tabel. 1
Hasil Presentase Data *Pre-Test*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	42 - keatas	Baik Sekali	-	-
2	37 - 41	Baik	-	-
3	31 - 36	Cukup	3	20%
4	25 - 30	Kurang	10	66%
5	24 - kebawah	Kurang sekali	2	14%
Jumlah			15	100%

Dari hasil di atas menunjukkan penelitian distribusi frekuensi pre-test sebanyak 0 orang (0%) dengan kategori baik sekali, 0 orang (0%) dengan kategori baik, 3 orang (20%) dengan kategori cukup, 10 orang (66%) dengan kategori kurang, dan 2 orang (14%) dengan kategori kurang sekali. Jumlah keseluruhan sampel ada 15 orang.



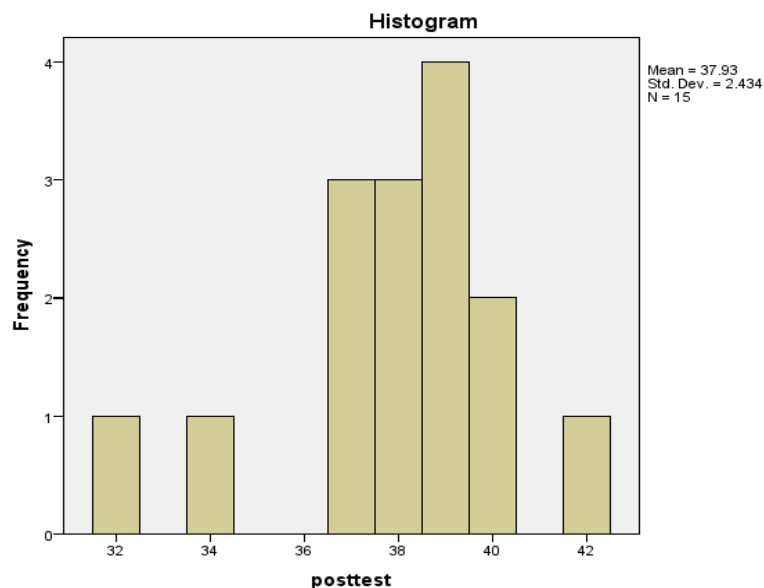
Gambar. 1
Diagram *Post-Test*

Pada pertemuan terakhir dilakukan adalah *post-test*, pelaksanaannya dilakukan pada tanggal 23 Juni 2025 di lapangan Deal Futsal Kota Lubuklinggau yang diikuti 15 orang peserta dengan hasil yaitu dengan hasil analisis deskriptif data *post test* menunjukkan nilai maksimum sebesar 42, minimum 32, rata-rata 37.93 dan nilai standar deviasi sebesar 2.434.

Tabel. 2
Hasil Presentase Data *Post-Test*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	42 - keatas	Baik Sekali	1	6%
2	37 - 41	Baik	12	80%
3	31 - 36	Cukup	2	14%
4	25 - 30	Kurang	-	-
5	24 - kebawah	Kurang sekali	-	-
Jumlah			15	100%

Dari hasil di atas menunjukkan penelitian distribusi frekuensi pre-test sebanyak 1 orang (6%) dengan kategori baik sekali, 12 orang (80%) dengan kategori baik, 2 orang (14%) dengan kategori cukup, 0 orang (0%) dengan kategori kurang, dan 0 orang (0%) dengan kategori kurang sekali. Jumlah keseluruhan sampel ada 15 orang.



Gambar. 1
Diagram *Post-Test*

Tabel. 3
Test Of Normality SPSS Pre test Dan Post test

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.168	15	.200*	.967	15	.815
posttest	.217	15	.055	.904	15	.111

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Hasil *output* tabel di atas, diketahui hasil *pre test* dan *post test* hasil latihan *passing Drills* terhadap peningkatan *passing* futsal siswa SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau di peroleh taraf signifikan (*pre test*) sebesar 0,815.dan (*post test*) sebesar 0,111 Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh (*pre test*) (0,815) $>\alpha$ (0,05), dan (*post test*) (0,111) $>\alpha$ (0,05) hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan. Menurut priyastama (2017:12) yang mengatakan jika signifikasi yang diperoleh (*pre test* & *post test*) $>a$, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, Sedangkan Hasil tabel di atas, diketahui hasil *pre test* & *post test* hasil penerapan metode latihan di peroleh taraf signifikan (*pre test*) sebesar 0,815 (*post test*) sebesar 0,111. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel. 4
Statistik Deskriptif *Pretest* Dan *Posttest*

Descriptives			Statistic	Std. Error
pretest	Mean		27.87	.925
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25.88	
		Upper Bound	29.85	
	5% Trimmed Mean		27.96	
	Median		28.00	
	Variance		12.838	
	Std. Deviation		3.583	
	Minimum		20	
	Maximum		34	
	Range		14	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.380	.580
	Kurtosis		.671	1.121
posttest	Mean		37.93	.628
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	36.59	
		Upper Bound	39.28	
	5% Trimmed Mean		38.04	
	Median		38.00	
	Variance		5.924	
	Std. Deviation		2.434	
	Minimum		32	
	Maximum		42	
	Range		10	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-1.043	.580
	Kurtosis		1.855	1.121

Berdasarkan tabel output statistik deskriptif *pre test* dan *post test test passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau di samping didapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS 23.

Tabel. 5
Hasil Pengkajian Perbedaan Rata-Rata SPSS *Pre Test dan Post Test*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	27.87	15	3.583	.925
	posttest	37.93	15	2.434	.628

Berdasarkan tabel diatas untuk nilai *pre test* diperoleh mean sebesar 27.87 sedangkan untuk nilai *post test* diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 37.93. Jumlah yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 15. Untuk nilai std. deviation (standar deviasi) pada *pre test* sebesar 3.583 dan *post test* sebesar 2.434

Tabel. 6
Paired Sample Test Passing Drill

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	10.067	1.624	.419	10.966	9.167	24.004	14	.000	

Berdasarkan tabel *output* diatas "*Paired samples test*" diatas, di ketahui nilai mean "*paired differences*" adalah sebesar 10.067 Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *passing test futsal post test* yaitu $27.87 - 37.93 = 10.067$ dan selisih perbedaan tersebut antara 10.966 sampai 9.167 (95% *confidence interval of the difference lower dan upper*). Nilai t hitung untuk hasil *passing test futsal* adalah 24.004 dengan probabilitas (*sig.*) 0,000. nilai sig. (2- tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 di tolak H_a di terima. Artinya penerapan latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data tiap variable penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini hipotesis penelitian, yaitu: Penerapan Latihan *Drill* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

Tabel. 7
Hasil Uji Hipotesis Tes Awal dan Tes Akhir

	t_{hitung}	t_{tabel}	DK	Kondisi	Kesimpulan
Tes awal	24.004	1,761	14	$t_{hitung} > t_{tabel}$	Ha diterima dan
Tes akhir					Ho ditolak

Kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ dan $dk (n-1)$ maka diperoleh t tabel sebesar 1,761 dan t_{hitung} sebesar 24.004. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat Penerapan latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Kota Lubuklinggau sampel berjumlah 15. Data penelitian didapat dari hasil observasi yang peneliti lakukan dengan melihat pola latihan atlet klub ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau. Kemudian hasil observasi di analisis sehingga mendapatkan alat ukur yang layak untuk disajikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu melakukan *pre-test* yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal atlet kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan dalam rencana penerapan latihan *Passing drills*. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan menggunakan rumus uji- t untuk mengetahui hasil *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

Dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan latihan *passing drills* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi penerapan latihan didapatkan bahwa kemampuan awal belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan penerapan latihan *passing drills*. Dan terdapat peningkatan hasil *Passing* dalam siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

Berdasarkan hasil analisis data *pre test & post test* terdapat peningkatan Keterampilan *passing* futsal antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan penerapan latihan *passing drills* untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau. Diketahui mean "*paired differences*" adalah sebesar 10.067. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *passing post test* yaitu $27.87 - 37.93 = 10.067$ dan selisih perbedaan tersebut antara 10.966 sampai 9.167 (95% *confidence interval of the difference lower dan upper*). nilai t hitung untuk hasil *passing* futsal adalah 24.004 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2- tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_o ditolak H_a diterima. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Penerapan latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau.

Sehubungan dengan hasil yang telah diurai sebelumnya bahwa metode latihan *passing drills* dapat meningkatkan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 kota Lubuklinggau didukung oleh peneliti sebelumnya yaitu oleh Muhammad Farhan pada tahun 2023 dengan judul "Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dengan Metode *Drill* pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Kota Malang" Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* pada siklus 1 dan siklus 2. Pada observasi awal menunjukkan ketuntasan keseluruhan peserta sebesar 49,28%, lalu meningkat pada akhir siklus 1 sebesar 64,28% dan kembali meningkat pada siklus 2

pertemuan akhir sebesar 88,39%. Dengan ini diperoleh hasil yang meningkat dari keterampilan teknik dasar *passing* dengan menggunakan metode *drill* bagi peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Kota Malang.

Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan (*drill*) secara signifikan meningkatkan keterampilan teknik *passing* dasar di antara peserta futsal ekstrakurikuler. Studi melaporkan peningkatan yang signifikan dalam akurasi *passing* dan penguasaan keterampilan setelah intervensi pelatihan berbasis latihan, dengan peningkatan mulai dari sedang hingga substansial (47% hingga lebih dari 80%) tergantung pada durasi dan intensitas program (Ismail et al., 2024; Malik et al., 2024; Farhan et al., 2023). Perbandingan dengan metode pelatihan lain, seperti *passing and move* atau pelatihan segitiga, juga menyoroti efektivitas latihan, yang sering menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam akurasi *passing* (Saputra et al., 2025). Secara keseluruhan, metode latihan adalah pendekatan yang didukung dengan baik dan efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal dalam lingkungan ekstrakurikuler.

Kelebihan Penelitian ini terletak pada variabel terikat yaitu pada peningkatan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 kota Lubuklinggau. Melalui latihan *passing drills* dapat meningkatkan *passing* dalam ekstrakurikuler futsal SMAN 5 kota Lubuklinggau terdapat pengaruh dalam meningkatkan ketepatan *passing* dalam agar kemampuan siswa meningkat pada saat bermain futsal.

Kekurangan terletak pada lingkup penelitian terbatas yang hanya latihan pada satu lokasi saja, dan Waktu penelitian terbatas karena hanya Latihan pada sore hari saja dan juga siswa yang tidak seragam yang berarti terdapat perbedaan karakter antara siswa yang memungkinkan untuk menghasilkan konsistensi hasil yang tidak seragam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat peningkatan Keterampilan *passing* bola futsal antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan pola latihan *passing drills* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bola futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 kota Lubuklinggau. Dapat dilihat dari nilai rata-rata hasil *passing* dalam futsal, (*posttest*) $37.93 > 27.87$ (*pretest*).

DAFTAR PUSTAKA

- Farhan, M., Tomi, A., & Darmawan, A. (2023). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dengan Metode *Drill* pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Kota Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 195–205. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.365>
- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmara, D. S. (2020). Pengaruh Latihan Metode *Drill* dan Metode Bermain terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Sport Science And Health*, 2(2), 105–113. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11227>

- Hidayat, A., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2019). Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola dalam Kompetisi AFF U-19 (Studi Analisis terhadap Pemain Gelandang Timnas Indonesia U-19). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 25-28. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10140>
- Husyaeri, E., Bachtiar, & Saleh, M. (2022). Metode Latihan Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Passing pada Permainan Futsal. *Educatio*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Ismail, T., Kurniawati, A., & Arifin, Z. (2024). Pengaruh Metode Drill And Praticce Terhadap Teknik Dasar Passing Futsal Pada Atlet Pemula. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.32665/citius.v4i2.3552>.
- Malik, F., Badaru, B., Arimbi, A., Hudain, M., & Sudirman, S. (2024). Effect of Drill Passing Practice on The Level of Passing Accuracy in Futsal Games of Futsal Extracurricular Participants Smp Negeri 2 Sungguminasa. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 16(3). <https://doi.org/10.26858/cjpko.v16i3.64698>
- Saputra, K., & Mahfud, I. (2025). The Effect of Pass and Move Training on The Passing Skills of Extracurricular Futsal Students of SMPN 13 Bandar Lampung. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 6(1), 157-163. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.4194>
- Saputro, T. H. (2019). *Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill pada Pemain Futsal Saft Education*. Universitas Negeri Malang. https://repository.um.ac.id/view/creators/Saputro=3A_Tri_Hardi=3A=3A.html