

## Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain Terhadap Ketepatan Long Pass Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Roda Remaja U-14 Kendal

Niko Prastyo

[Nikopras766@gmail.com](mailto:Nikopras766@gmail.com)

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

### Abstract

This study was motivated by the researcher's observation of the object of the study at the time of the match, and the exercise, researchers found a mistake in making a *long pass*, use and not on target. The formulation and purpose of this study is to find out whether there is an influence of *drill* method, method of play on *long pass* accuracy and more effective which is between *drill* method or method of playing in football game in SSB Roda Remaja U-14 Kendal. This type of research is quantitative research, pseudo experiment research model with research design "two groups pretest-posttest design". The population in the study was all students of SSB Roda Remaja U-14 Kendal who were still active numbering 24 students. The sampling technique in this study is total sampling. The results obtained the accuracy value of *long pass* group drill method t-count  $5,172 > t\text{-table } 1,796$  using a significant level of 5%. Because t-count is greater than t-table which means there is an influence of *drill* method on the accuracy of *long pass*. The t-count method of playing is  $4,835 > t\text{-table } 1,796$ . That means there is an influence of the method of play on the accuracy of the long pass. The conclusion is the improvement of the results of long pass accuracy exercises using drill methods higher than the playing method of  $64\% > 61\%$  then the application of drill methods is more effective in improving the accuracy of long passes in SSB Roda Remaja U-14 Kendal.

**Keywords:** *Drill Method, Play Method, Long Pass Accuracy.*

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengamatan peneliti terhadap objek penelitian pada saat pertandingan, dan latihan, peneliti menemukan sebuah kesalahan dalam melakukan long pass, berkenaan dan kurang tepat sasaran. Rumusan dan tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh metode *drill*, metode bermain terhadap ketepatan *long pass* dan lebih efektif mana antara metode *drill* atau metode bermain dalam permainan sepak bola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, model penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian "*two groups pretest-posttest desain*". Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta didik SSB Roda Remaja U-14 Kendal yang masih aktif berjumlah 24 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Hasil penelitian diperoleh nilai ketepatan *long pass* kelompok metode *drill*  $t\text{-hitung } 5,172 > t\text{-tabel } 1,796$  menggunakan taraf signifikan 5%. Karena  $t\text{-hitung}$  lebih besar dari  $t\text{-tabel}$  yang berarti ada pengaruh metode *drill* terhadap ketepatan *long pass*. Metode bermain  $t\text{-hitung } 4,835 > t\text{-tabel } 1,796$ . Artinya ada pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *long pass*. Kesimpulannya adalah peningkatan hasil latihan ketepatan *long pass* menggunakan metode *drill* lebih tinggi dari metode bermain yaitu  $64\% > 61\%$  maka penerapan metode *drill* lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *long pass* di SSB Roda Remaja U-14 Kendal.

**Kata kunci:** Metode *Drill*, Metode Bermain, Ketepatan *Long pass*.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang dirancang untuk melatih atau mengembangkan semua aspek tubuh. Dan melalui olahraga kebugaran jasmani juga akan meningkat, sehingga tubuh benar-benar siap untuk aktivitas jangka panjang. Jika anda berolahraga secara teratur dan terus menerus, karena banyak manfaat. Dalam hal ini masyarakat dapat meningkatkan bakat dan minatnya sesuai dengan keinginannya sendiri, karena banyak sekali jenis olahraga yang dapat dilakukan. Pada prinsipnya olahraga dibagi menjadi tiga bagian yaitu olahraga rekreasi, pendidikan, dan prestasi

Dari paparan diatas bahwa olahraga dapat di artikan sebagai suatu kegiatan yang dirancang untuk melatih dan mengembangkan setiap aspek dalam tubuh yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta rohani, dan juga sebagai sarana penyalur bakat dan minat yang dimiliki setiap individu melalui olahraga prestasi yang dapat membuat bangga setiap individu maupun suatu bangsa. Latihan adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktifitas atau latihan sesuai dengan kapasitasnya. Secara sederhana, latihan dapat dinyatakan sebagai segala usaha dan usaha untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan melalui proses yang sistematis dan berulang-ulang, seiring dengan bertambahnya waktu atau bertambahnya intensitas.

‘Metode *drill* yaitu suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar’ Sagala dalam Ganyarsyah, A, D dan Supriatna (2019: 28). Metode *drill* pada dasarnya merupakan kegiatan latihan yang memiliki tujuan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan individu dari apa yang sedang dipelajari. Dari penjabaran tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa metode *drill* yaitu suatu program latihan yang dalam pelaksanaan latihannya dilakukan secara terus menerus dan terdapat pengulangan teknik yang dipelajari sehingga dapat menimbulkan gerakan yang otomatis oleh pelaksananya dan daya ingat yang mudah..

Metode bermain yaitu metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik dan kemudian mempraktikkannya dalam proses permainan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu kegiatan yang diambil dari sebagian kecil dari permainan atau situasi permainan, dan situasi sebenarnya dalam permainan atau suasana permainan diisulkan dan digunakan sebagai modus latihan permainan. Metode bermain merupakan kegiatan latihan yang dapat menimbulkan keaktifan suatu kegiatan latihan dikarenakan cara pelaksanaannya dengan cara

melakukan permainan seperti pada permainan yang sesungguhnya namun dengan peraturan dan aturan bermain yang dimodifikasi terlebih dahulu agar kegiatan latihan tersebut sesuai dengan tujuan yang dimiliki oleh seorang pelatih.

Menurut Hari, Y, (2011: 17) “ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu objek sesuai dengan kehendak atau keinginan yang telah ditentukan yang dipengaruhi faktor yang berada dalam diri seseorang (*internal*) dan faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang (*eksternal*)”. Dalam permainan sepak bola ketepatan lebih dibutuhkan dalam melakukan *passing*, *shooting* dan lain sebagainya, karena dalam menyusun serangan maupun bertahan, ketepatan sangatlah penting bagi hal tersebut. Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan ketepatan merupakan kemampuan dalam mengarahkan suatu objek sesuai dengan kehendak yang diinginkan.

*Long pass* merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang diwujudkan dengan melakukan tendangan melambung, dengan tujuan memberikan umpan balik kepada teman, atau oleh pemain sepak bola yang membuang bola sejauh mungkin dari pertahanan dari uraian tersebut *long pass* adalah teknik menendang dalam sepak bola yang dirancang untuk memberikan umpan lambung atau umpan jarak jauh kepada teman-teman, juga dapat membantu dalam proses menyerang dan bertahan, karena dapat mengirim bola ke gawang lawan atau menjauhkan bola. dari tujuan tim.

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 11 pemain. Karena memiliki 11 pemain, maka tim tersebut biasa disebut tim. Sepak bola adalah permainan yang paling sederhana, sangat seru, aturannya sederhana, dan tidak membutuhkan banyak uang, karena Anda dapat memainkan permainan ini tanpa memakai sepatu. Dari penjabaran tersebut penulis menyimpulkan bahwa Sepak Bola adalah Olahraga atau permainan yang dimainkan oleh Dua tim yang beranggotakan sebelas pemain yang di dasari atas teknik pengolahan bola.

Sekolah Sepak bola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepakbola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet. Dari artian tersebut dapat disimpulkan SSB merupakan organisasi yang memberikan pelatihan dasar-dasar dalam bermain sepak bola. Dalam perkembangan sepak bola di Indonesia banyak berdiri sekolah sepak bola, namun dari perkembangan tersebut tidak diikuti perkembangan pelatih, atau pengajar sekolah sepak bola itu sendiri. Banyak klub sepak bola Indonesia yang sudah mendirikan sekolah sepak bola termasuk klub-klub liga 1 maupun liga 2.

Sebelumnya peneliti sudah melakukan observasi, peneliti menemukan sebuah permasalahan dimana pada saat pertandingan berlangsung, terjadi kesalahan dalam melakukan *long pass* di karenakan banyak gerakan yang tidak sesuai dalam melakukan tendangan dan arah tendangan tidak tepat sasaran atau jauh dari jangkauan teman. Dalam observasi pada saat proses latihan, peneliti tidak menemukan adanya proses latihan yang mengarah ke kemampuan *passing*, masalah tersebut menjadi kerugian bagi SSB Roda Remaja karena kurang maksimalnya *long pass* akan mengganggu dalam pertandingan, kurangnya variasi serangan dan pada saat posisi bertahan saat menendang bola ke depan bola sering jatuh tidak tepat pada teman yang dituju. Dari permasalahan yang ada, peneliti berpikir bahwa penggunaan metode latihan yang tepat dapat mengatasi kurang meningkatnya kemampuan *long pass* pemain sepak bola di SSB Roda Remaja. Metode latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan *long pass* adalah metode *drill* dan metode bermain yang mengarah dan mengacu untuk meningkatkan kemampuan *long pass* pemain sepak bola di SSB Roda Remaja. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain sehingga dapat menguasai *long pass* dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Metode *Drill* Dan Metode bermain Terhadap Ketepatan *Long Pass* Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Roda Remaja U-14 Kendal “.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dalam menentukan metode penelitian, dipengaruhi dengan objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*two Groups Pre-test-Post-test Desain*”.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet SSB Roda Remaja Usia 14 Kendal yang berjumlah 24 orang. dalam penelitian ini semua populasi yang berjumlah 24 orang akan digunakan semua sebagai sampel. Dimana dalam penelitian ini digunakan teknik pengambilan sampel dengan total sampling.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang akan digunakan oleh peneliti dalam mengambil data *pre-test dan post-test* yaitu tes tendangan lambung Bobby Charlton

Analisis data dilakukan setelah data pretest dan data posttest telah terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji liliefors , uji F varians dan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberi perlakuan menggunakan metode *drill* dan metode bermain, pemain diberikan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengukur seberapa kemampuan pemain sebelum diberikan perlakuan. Setelah pemain diberikan *pre-test*, kemudian pemain dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan rumus AB-BA dan kemudia diberikan perlakuan menggunakan metode *drill* untuk kelompok A dan metode bermain untuk kelompok B. Untuk mengukur hasil tendangan sesudah diberikan perlakuan maka pemain diberikan *posttest* dengan cara yang sama saat melakukan *pre-test*. Berikut merupakan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1.  
Hasil *pre-test* dan *post-test*

| Metode <i>Drill</i> |           |                  |           | Metode Bermain  |           |                  |           |
|---------------------|-----------|------------------|-----------|-----------------|-----------|------------------|-----------|
| <i>Pre-test</i>     |           | <i>Post-test</i> |           | <i>Pre-test</i> |           | <i>Post-test</i> |           |
| Jumlah              | Rata-Rata | Jumlah           | Rata-Rata | Jumlah          | Rata-Rata | Jumlah           | Rata-Rata |
| 1570                | 130,8333  | 2570             | 214,1667  | 1580            | 131,6667  | 2550             | 212,5     |

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil Pretes Metode *drill* adalah 1570 dengan rerata 130,8333 dan hasil posttest Metode *drill* adalah 2570 dengan rerata 214,1667. Dengan hasil tersebut berarti disimpulkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* dari Metode *drill* memiliki peningkatan yang signifikan. sedangkan hasil *Pretest* Metode bermain sebesar 1580 dengan rerata 131,6667 dan hasil posttest Metode bermain adalah 2550 dengan rerata 211,5. Dengan hasil tersebut berarti bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* dari Metode bermain memiliki peningkatan yang signifikan.

Tabel 2  
Hasil Uji Normalitas Awal  
Kelompok A

| Keterangan  | Nilai |
|-------------|-------|
| $L_0$       | 0,198 |
| $L_{tabel}$ | 0.242 |

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh  $L_0$  dengan sebesar 0,198. Dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5% didapat  $L_{tabel}$  0,242. Karena  $L_0 < L_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data awal sampel untuk kelompok A berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 3  
Hasil Uji Normalitas Awal  
Kelompok B

| Keterangan  | Nilai |
|-------------|-------|
| $L_0$       | 0,174 |
| $L_{tabel}$ | 0,242 |

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh  $L_0$  sebesar 0,174. Dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5% didapat  $L_{tabel}$  0,242. Karena  $L_0 < L_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data awal sampel untuk kelompok B berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4  
Hasil Uji Normalitas Akhir  
Kelompok A

| Keterangan  | Nilai |
|-------------|-------|
| $L_0$       | 0,107 |
| $L_{tabel}$ | 0,242 |

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh  $L_0$  sebesar 0,107. Dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5% didapat  $L_{tabel}$  0,242. Karena  $L_0 < L_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data akhir sampel untuk kelompok A berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 5  
Hasil Uji Normalitas Akhir  
Kelompok B

| Keterangan  | Nilai |
|-------------|-------|
| $L_0$       | 0,111 |
| $L_{tabel}$ | 0,242 |

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh  $L_0$  sebesar 0,111. Dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5% didapat  $L_{tabel}$  0,242. Karena  $L_0 < L_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data akhir sampel untuk kelompok B berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 6  
Hasil Uji homogenitas Awal dan akhir

| Keterangan        | $F_{hitung}$ | $F_{tabel}$ |
|-------------------|--------------|-------------|
| Homogenitas awal  | 0,91         | 2,82        |
| Homogenitas akhir | 2,11         | 2,82        |

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2021

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil awal (*pre-test*) uji homogenitas dengan nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $0,91 < 2,82$  maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok sama atau homogen. Sedangkan hasil akhir (*post-test*) uji homogenitas diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $2,11 < 2,82$  maka  $H_0$  diterima, sehingga disimpulkan bahwa varians kedua kelompok sama atau homogen.

Tabel 7  
Uji Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok A

| Data             |    | Rata-rata | Presentase | $T_{hitung}$ | $T_{tabel}$ | Keterangan                                |
|------------------|----|-----------|------------|--------------|-------------|---|
| <i>Pre-test</i>  | 2  | 130,833   | 64%        | 5,172        | 1,796       | $T_{hitung}$ lebih besar dari $T_{tabel}$ |
| <i>Post-test</i> | 12 | 214,166   |            |              |             |   |

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2021

Dari tabel 4.5 dapat dilihat bahwa  $T_{hitung}$  sebesar  $5,172 > T_{tabel}$  sebesar 1,796 untuk taraf signifikan 5% dengan  $db = 12 - 1 = 11$ . Karena nilai  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{tabel}$  ( $5,172 > 1,796$ )

maka dapat diputuskan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh metode *drill* terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepakbola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal” diterima.

Tabel 8  
Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

| Data             | N  | Rata-rata | Presentase | $T_{hitung}$ | $T_{tabel}$ | Keterangan                                      |
|------------------|----|-----------|------------|--------------|-------------|---|
| <i>Pre-test</i>  | 12 | 131,6667  | 61%        | 4,835        | 1,796       | $T_{hitung}$<br>lebih besar<br>dari $T_{tabel}$ |
| <i>Post-test</i> | 12 | 212,5     |            |              |             |   |

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2021

Dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa  $T_{hitung}$  sebesar  $4,835 > T_{tabel}$  sebesar  $1,796$  untuk taraf signifikan 5% dengan  $db = 12 - 1 = 11$ . Karena nilai  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{tabel}$  ( $4,835 > 1,796$ ) sehingga dapat diputuskan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepakbola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal” diterima.

$$Me1 = \frac{\sum x^1}{n} = \frac{1000}{12} = 83,33$$

$$Me2 = \frac{\sum x^2}{n} = \frac{970}{12} = 80,83$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka diperoleh  $Me1$  sebesar  $83,33$  dan  $Me2$  sebesar  $80,83$  berarti  $Me1 < Me2$  ( $83,33 > 80,83$ ). Dengan hasil ini maka bisa diptuskan bahwa hipotesis yang berbunyi “Latihan metode *drill* lebih berpengaruh dibanding dengan latihan metode bermain terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepak bola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal” diterima.

Setelah mendapatkan nilai dari *pre-test* dan *post-test* lalu dilakukan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Terlebih dahulu dilakukan uji normalitas awal dengan menggunakan nilai *pretest*, berdasarkan uji normalitas awal kelompok metode *drill* diperoleh  $L_0 < L_{tabel}$  yaitu  $0,198 < 0,242$  dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5%. Sedangkan uji normalitas awal kelompok metode bermain diperoleh  $L_0 < L_{tabel}$  yaitu  $0,174 < 0,242$  dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5%, maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji normalitas akhir dengan menggunakan nilai *post-test*, berdasarkan uji normalitas akhir metode *drill* diperoleh  $L_0 < L_{tabel}$  yaitu  $0,107 < 0,242$  dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5%. Sedangkan uji normalitas akhir metode bermain

diperoleh  $L_0 < L_{tabel}$  yaitu  $0,111 < 0,242$  dengan  $n = 12$  dan taraf nyata 5%, maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil uji prasarat normalitas telah menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, tahap selanjutnya yaitu uji homogenitas untuk mengetahui data berasal dari varians yang sama atau homogen. Terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas awal dengan nilai *pre-test*, berdasarkan perhitungan uji homogenitas awal diperoleh  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $0,91 < 2,82$ , maka  $H_0$  diterima sehingga disimpulkan bahwa varians kedua kelompok tersebut sama atau homogen. Kemudian dilakukan uji homogenitas akhir dengan menggunakan nilai *post-test*, berdasarkan perhitungan uji homogenitas akhir diperoleh  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $2,11 < 2,82$ , maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok sama atau homogen.

Hasil dari uji prasarat telah menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan varians kedua kelompok sama atau homogen, tahap selanjutnya yaitu analisis data. Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata nilai dari *pre-test* untuk kelompok metode *drill* sebesar 130,833 dan rata-rata nilai dari *post-test* untuk kelompok A sebesar 2141,166, dengan hal ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai dari *pre-test* dan rata-rata nilai dari *post-test* untuk kelompok metode *drill* mengalami perbedaan yang signifikan yaitu sebesar 64%. Hal ini dibuktikan dengan uji *t*. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *t* didapat  $T_{hitung}$  sebesar 5,172 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,796 pada taraf signifikan 5% dengan  $db = 12 - 1 = 11$ . Karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode *drill* terhadap ketepatan long pass dalam permainan sepakbola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal.

Menurut Peneliti hal ini bisa terjadi karena mekanisme metode *drill* pelaksanaannya dengan cara dilakukan terus menerus dan berulang dapat membuat pemain lebih mudah dan cepat dalam meningkatkan akurasi tendangan atau ketepatan dalam menendang. karena ketika diberikan latihan yang berulang ulang itu membuat pemain menjadi terbiasa sehingga pemain akan lebih mudah dalam mengembangkan ketepatannya sehingga kemampuan ketepatan yang dimilikinya meningkat.

Sedangkan untuk kelompok metode bermain diperoleh hasil penelitian dengan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 131,666 dan rata-rata nilai *post-test* untuk metode bermain sebesar 212,5, dengan ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* untuk kelompok metode bermain mengalami perbedaan. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan uji *t*. berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji *t* didapat  $T_{hitung}$  sebesar 4,835 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,796 pada taraf signifikan 5% dengan  $db = 12 - 1 = 11$ . Karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepak bola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal.

Menurut peneliti hal tersebut dapat terjadi karena metode bermain dalam pelaksanaannya diterapkan dalam kegiatan latihan ketepatan dapat meningkatkan kemampuan akurasi, karena pemain dilibatkan secara aktif bermain dalam situasi nyata sehingga dapat memunculkan keotomatisan suatu teknik yang diajarkan serta pemain tidak merasa bosan dan materi yang

disampaikan pelatih dapat dipahami oleh atlet dengan gampang. Karena dengan bermain dalam situasi nyata itu dapat membuat pemain lebih termotivasi dalam meningkatkan ketepatan yang dimilikinya.

Hasil penelitian diperoleh ada pengaruh antara metode *drill* dan metode bermain terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepak bola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal. Selanjutnya dilakukan uji perbedaan mean untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepakbola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal. Dari hasil uji perbedaan mean diperoleh nilai kelompok metode *drill* sebesar 83,33 dan kelompok metode bermain sebesar 80,83. karena kelompok metode *drill* > kelompok metode bermain yaitu  $83,33 > 80,83$ , maka dapat disimpulkan bahwa metode *drill* lebih berpengaruh dibanding dengan metode bermain terhadap ketepatan *long pass* dalam permainan sepak bola di SSB Roda Remaja U-14 Kendal.

Metode *drill* dan metode bermain dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan *long pass* SSB Roda Remaja U-14 Kendal. Akan tetapi dari hasil yang diperoleh metode *drill* lebih baik peningkatannya sebesar 64% daripada metode bermain sebesar 61%. Menurut peneliti hal tersebut bisa terjadi karena metode *drill* dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang ulang akan lebih mudah berkembangnya serta dalam metode *drill* pemecahan masalah dilakukan bersama sama dengan pelatih mampu memberikan efek yang lebih baik daripada metode bermain. Karena metode bermain dalam pelaksanaannya pemain secara mandiri untuk berusaha memecahkan masalah yang ada.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan, Sudah diperoleh analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat diambil kesimpulan :

1. Terdapat Pengaruh metode *drill* terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Roda Remaja U-14 Kendal. Rata-rata kelompok metode *drill* meningkat sebesar 83,333.
2. Terdapat Pengaruh metode bermain terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Roda Remaja U-14 Kendal. Rata-rata kelompok metode bermain meningkat sebesar 80,834.
3. Perbandingan metode *drill* dan metode bermain terhadap ketepatan *long pass* dapat dilihat dengan menggunakan uji perbedaan mean. Dari nilai yang diperoleh metode bermain mendapatkan nilai lebih kecil dari metode *drill*. Dari penjelasan tersebut, maka metode *drill* lebih baik dalam mempengaruhi ketepatan *long pass*.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang bisa dipaparkan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih, metode *drill* dan metode bermain dapat dijadikan pelatih sebagai alternatif dalam memberikan materi latihan untuk meningkatkan ketepatan *long pass* yang dimiliki pemain.

2. Bagi pemain, dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui bahwa metode *drill* dan metode bermain memiliki pengaruh yang signifikan dalam ketepatan *long pass* sehingga pemain disarankan dapat bisa lebih baik dalam berlatih.
3. Bagi SSB, Dengan adanya penelitian ini SSB disarankan lebih baik lagi dalam pengelolaan dan serius dalam menangani pembinaan atlit usia dini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ganyarsyah, A, D & Supriatna. (2019). “Latihan *Long Pass* Menggunakan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Long Pass* Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun”. *Indonesia Performance Journal*. 3 (1) 27-32.
- Hari. Y. (2011). *Perbedaan Ketepatan Antara Free Throw Shoot Bola Basket Ukuran 5 dengan Bola Basket Ukuran 7 pada Siswa Putra SMP N 16 Yogyakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket*. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan.