

## Pengaruh Latihan Kicking Drill terhadap Akurasi Keterampilan Passing pada Club SSB INAFA U-15 Tahun Pekanbaru

Tomi Putra<sup>1</sup>, Agus Prima Aspa<sup>2</sup>, Wedi S<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Riau<sup>1,3</sup>

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Riau<sup>2</sup>

[tomi.putra4018@student.unri.ac.id](mailto:tomi.putra4018@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [agus.prima@lecturer.unri.ac.id](mailto:agus.prima@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>, [wedi.s@lecturer.unri.ac.id](mailto:wedi.s@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kicking drill terhadap akurasi keterampilan passing pada pemain sepak bola Club SSB INAFA U-15 Pekanbaru. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat ketepatan passing pemain yang berpengaruh terhadap efektivitas permainan tim. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah lima belas pemain yang mengikuti program latihan kicking drill selama enam belas kali pertemuan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes akurasi keterampilan passing sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor akurasi passing setelah diberikan latihan kicking drill, yang mengindikasikan bahwa latihan tersebut memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan passing pemain. Dengan demikian, latihan kicking drill dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi passing pada pemain sepak bola usia pembinaan.

Kata Kunci: Kicking Drill, Akurasi Passing, Sepak Bola, Usia Pembinaan.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of kicking drill training on passing accuracy in U-15 soccer players of SSB INAFA Pekanbaru. The study was conducted due to the low level of passing accuracy, which affects team performance during matches. The research employed an experimental method using a one group pretest–posttest design. The subjects consisted of fifteen players who participated in a kicking drill training program conducted over sixteen training sessions. Data were collected through a passing accuracy test administered before and after the training program. The data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, and a t-test to examine differences between pretest and posttest results. The findings revealed an improvement in the average passing accuracy score after the implementation of kicking drill training, indicating a positive and significant effect on passing skills. Therefore, kicking drill training can be considered an effective training method for improving passing accuracy in youth soccer players.*

Keyword: Kicking Drill, Passing Accuracy, Soccer, Youth Players

## PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar, taktik, kondisi fisik, dan kerja sama tim yang baik. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan permainan adalah passing. Passing yang akurat memungkinkan tim mempertahankan penguasaan bola, mengatur tempo permainan, serta membangun serangan secara efektif (Sucipto, 2017). Oleh karena itu, keterampilan passing menjadi aspek fundamental yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola sejak usia pembinaan. Akurasi passing dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain teknik dasar menendang, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih. Harsono (2018) menjelaskan bahwa latihan yang terstruktur dan berulang dengan metode yang tepat akan memberikan adaptasi positif terhadap keterampilan teknik atlet.

Salah satu bentuk latihan yang umum digunakan untuk meningkatkan keterampilan menendang bola adalah latihan kicking drill, yaitu latihan menendang bola secara berulang dengan fokus pada ketepatan sasaran dan penguasaan gerak dasar (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan drill memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik sepak bola. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Purbodjati (2024) menyatakan bahwa metode latihan drill mampu meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola usia remaja. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Bismar dan Fadillah (2020) yang menemukan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara sistematis dan berulang memberikan dampak positif terhadap keterampilan passing dan kontrol bola. Selain itu, Bompa dan Buzzichelli (2019) menegaskan bahwa latihan teknik yang diberikan secara progresif dan berkesinambungan sangat efektif dalam meningkatkan performa atlet usia pembinaan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Club SSB INAFA U-15 Pekanbaru, ditemukan bahwa tingkat akurasi passing pemain masih tergolong rendah. Hal tersebut terlihat dari sering terjadinya kesalahan umpan yang mengakibatkan hilangnya penguasaan bola saat pertandingan maupun latihan. Kondisi ini diduga disebabkan oleh kurang optimalnya penerapan metode latihan yang secara khusus menekankan pada ketepatan menendang bola ke sasaran tertentu. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang terprogram dan terfokus untuk meningkatkan akurasi passing pemain.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain One-Group Pretest–Posttest Design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kicking drill terhadap akurasi passing pemain SSB INAFA U-15 Pekanbaru. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberikan tes awal (pretest), perlakuan, dan tes akhir (posttest), sehingga perubahan kemampuan dapat diamati secara langsung. Penelitian dilaksanakan di Lapangan SSB INAFA Pekanbaru dan berlangsung selama 12 kali pertemuan sesuai jadwal latihan yang telah ditetapkan. Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB INAFA U-15, sedangkan sampel berjumlah 15 orang yang ditentukan melalui teknik total sampling karena jumlah populasi kecil dan seluruh pemain memenuhi kriteria penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas berupa latihan kicking drill dan variabel terikat berupa akurasi passing sepak bola.

Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi passing yang diberikan pada saat pretest dan posttest sesuai standar penilaian yang digunakan pada kegiatan latihan di klub tersebut. Prosedur penelitian dimulai dengan pelaksanaan pretest untuk memperoleh data kemampuan awal, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan latihan kicking drill selama 12 sesi, kemudian dilakukan posttest untuk melihat peningkatan yang terjadi. Data yang diperoleh dianalisis melalui uji normalitas Liliefors untuk memastikan distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan apakah latihan kicking drill memberikan pengaruh terhadap akurasi passing pemain.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kicking drill terhadap peningkatan akurasi keterampilan passing pada pemain SSB INAFA U-15 Pekanbaru. Untuk melihat perubahan kemampuan atlet, penelitian ini menganalisis hasil pre-test, post-test, uji normalitas, serta uji hipotesis menggunakan paired sample t-test. Seluruh penjelasan berikut merangkum interpretasi hasil dari tabel dan grafik asli pada skripsi, sehingga uraian ini merepresentasikan keseluruhan data penelitian secara menyeluruh. Hasil Pre-test

### **a. Hasil Pret-test**

Berdasarkan tes awal sebelum diberikan latihan kicking drill, diperoleh data nilai

pre-test dengan skor minimum 3 dan skor maksimum 5, serta total skor keseluruhan 65. Nilai rata-rata atau mean sebesar 4,33, dengan standar deviasi 0,617, menunjukkan bahwa kemampuan awal pemain dalam melakukan passing masih relatif rendah dan kurang bervariasi.

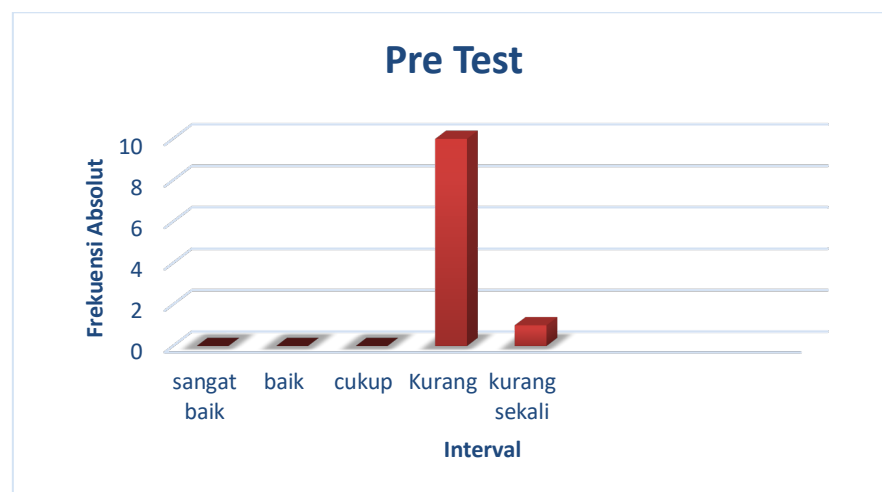
Tabel 1 Analisis Hasil *Pretest* Akurasi Keterampilan *Passing*

| Descriptive Statistics |    |       |         |         |     |      |                |
|------------------------|----|-------|---------|---------|-----|------|----------------|
|                        | N  | Range | Minimum | Maximum | Sum | Mean | Std. Deviation |
| Pretest                | 15 | 2     | 3       | 5       | 65  | 4.33 | .617           |
| Valid N (listwise)     | 15 |       |         |         |     |      |                |

Distribusi kategori kemampuan menunjukkan bahwa:

- 14 pemain (93,33%) berada pada kategori Kurang,
- 1 pemain (6,67%) berada pada kategori Kurang Sekali,
- dan 0 pemain berada pada kategori Cukup, Baik, atau Baik Sekali.

Hasil ini menggambarkan bahwa sebelum latihan diberikan, mayoritas atlet memiliki teknik passing yang belum stabil dan masih membutuhkan peningkatan teknik dasar.



Gambar 1 Histogram Data Hasil *Pretest* Akurasi Keterampilan *Passing*

Dari grafik histogram pre-test, terlihat bahwa data cenderung menumpuk di rentang skor 4–5. Pola ini memperlihatkan bahwa hampir seluruh pemain memiliki kemampuan dasar yang berada di tingkat rendah, yang menandakan bahwa teknik passing yang dimiliki belum memenuhi standar keterampilan yang baik. Grafik juga menunjukkan tidak adanya nilai ekstrem tinggi, sehingga kemampuan awal atlet dapat

dikatakan cukup homogen di tingkat rendah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan tambahan memang dibutuhkan dan menjadi dasar kuat bagi pelatih untuk memberikan program latihan yang lebih terstruktur.

b. Hasil Post-test

Setelah atlet menjalani serangkaian latihan kicking drill selama periode penelitian, terjadi peningkatan kemampuan passing yang cukup signifikan. Nilai minimum meningkat menjadi 5, sedangkan nilai maksimum mencapai 6, dengan total skor keseluruhan 83. Nilai rata-rata post-test naik menjadi 5,53, menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 1,20 poin dari nilai pre-test. Standar deviasi 0,516 menunjukkan distribusi nilai yang semakin merata ke arah skor lebih tinggi.

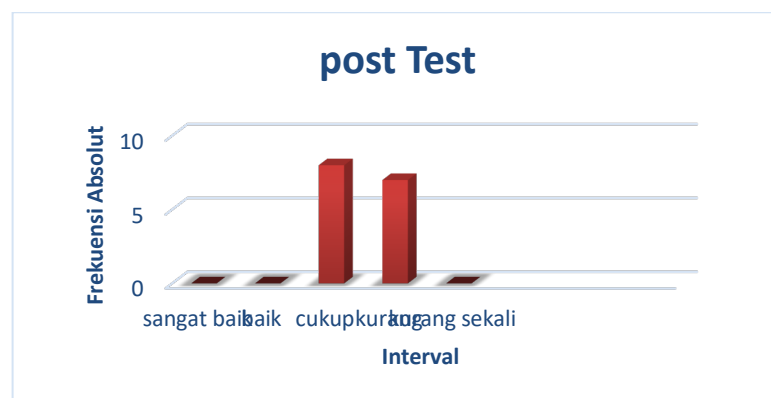
Tabel 2 Analisis Hasil *Posttest* Akurasi Keterampilan *Passing*

| Descriptive Statistics |    |       |         |         |     |      |                |
|------------------------|----|-------|---------|---------|-----|------|----------------|
|                        | N  | Range | Minimum | Maximum | Sum | Mean | Std. Deviation |
| Posttest               | 15 | 1     | 5       | 6       | 83  | 5.53 | .516           |
| Valid N (listwise)     | 15 |       |         |         |     |      |                |

Peningkatan ini juga terlihat pada distribusi kategori kemampuan:

- 8 pemain (53,33%) berada pada kategori Cukup,
- 7 pemain (46,67%) berada pada kategori Kurang,
- dan tidak ada pemain yang kembali berada pada kategori Kurang Sekali.

Tidak ada atlet yang mencapai kategori Baik atau Baik Sekali, namun perubahan proporsi kategori ini menunjukkan peningkatan yang berarti dalam keseluruhan performa tim.



Gambar 2 Histogram Data Hasil *Post-test* Akurasi Keterampilan *Passing*

Histogram post-test juga menunjukkan perubahan sebaran nilai yang lebih merata dan mengarah ke skor yang lebih tinggi. Jika pada pre-test nilai cenderung berkumpul di kategori rendah, pada post-test nilai bergerak naik dan banyak atlet yang mencapai skor mendekati nilai maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kicking drill memberikan dampak positif terhadap peningkatan akurasi passing.

Pergeseran distribusi nilai yang lebih baik ini menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain, terutama dalam hal akurasi passing bola.

#### c. Uji Normalitas

Untuk memastikan bahwa data dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, dilakukan uji normalitas dengan metode Kolmogorov–Smirnov. Hasilnya menunjukkan bahwa data pre-test memiliki nilai signifikansi 0,200, dan data post-test juga memiliki nilai signifikansi 0,200. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka data dikategorikan berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Normalitas Data Hasil ketepatan *passing* bawah

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test     |           | Preetest          | Posttest          |
|----------------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|
| N                                      |           | 15                | 15                |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>       | Mean      | 4.33              | 5.53              |
|                                        | Std.      | .617              | .516              |
|                                        | Deviation |                   |                   |
| Most Extreme Differences               | Absolute  | .305              | .350              |
|                                        | Positive  | .305              | .316              |
|                                        | Negative  | -.260             | -.350             |
| Test Statistic                         |           | .305              | .350              |
| Asymp. Sig. (2-tailed)                 |           | .200 <sup>c</sup> | .200 <sup>c</sup> |
| a. Test distribution is Normal.        |           |                   |                   |
| b. Calculated from data.               |           |                   |                   |
| c. Lilliefors Significance Correction. |           |                   |                   |

Dengan demikian, analisis selanjutnya menggunakan uji parametrik, yaitu paired sample t-test, dapat dilakukan dengan tepat dan memenuhi syarat.

Hasil uji normalitas ini juga menunjukkan bahwa variasi nilai peserta tidak menyimpang jauh dan tidak terdapat data outlier yang dapat merusak pola data penelitian.

d. Uji Hipotesis (Paired Sample T-Test)

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Hasil paired sample t-test menunjukkan:

- Mean difference = 1,200,
- t-hitung = 6,225,
- Sig (2-tailed) = 0,000,
- Dengan t-tabel = 1,761 untuk df = 14 pada taraf signifikan 0,05.

Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka:

$H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kicking drill terhadap peningkatan akurasi passing pada atlet.

Tabel 4 Uji *Sample Paired T-Test*

|        |                    | Paired Samples Test |                |                 |                                           |       |       |    |                 |
|--------|--------------------|---------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-------|-------|----|-----------------|
|        |                    | Paired Differences  |                |                 | 95% Confidence Interval of the Difference |       | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|        |                    | Mean                | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower                                     | Upper |       |    |                 |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | 1.200               | .414           | .107            | 1.429                                     | .971  | 6.225 | 14 | .000            |

Hasil ini juga menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata sebesar 1,20 poin bukan hanya peningkatan random atau kebetulan, tetapi benar-benar merupakan hasil dari program latihan yang diterapkan. Selain itu, bila dilihat dari interval kepercayaan (Confidence Interval), rentang peningkatan nilai berada di antara 0,971 hingga 1,429, yang semakin menegaskan bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test berada pada batas yang stabil dan dapat dipertanggungjawabkan.

## PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan hasil analisis data penelitian dan teori yang digunakan sebagai landasan dalam skripsi. Penelitian ini menguji hipotesis bahwa latihan kicking drill berpengaruh signifikan terhadap akurasi keterampilan passing pemain SSB INAFA U-15 Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain One Group Pretest–Posttest, dengan jumlah sampel 15 pemain. Instrumen penelitian berupa tes akurasi passing yang

diberikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan kicking drill selama 12 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pemain mengalami peningkatan nilai setelah diberikan latihan. Rata-rata nilai pretest sebesar 4,33 meningkat menjadi 5,53 pada posttest, dengan selisih sebesar 1,2 poin. Nilai minimum yang sebelumnya 3 meningkat menjadi 5, dan nilai maksimum dari 5 meningkat menjadi 6. Total nilai keseluruhan juga naik dari 65 pada pretest menjadi 83 pada posttest. Peningkatan ini menggambarkan bahwa latihan kicking drill memberikan dampak positif terhadap kemampuan passing pemain.

Pada hasil pretest, sebagian besar pemain berada pada kategori Kurang dan Kurang Sekali. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar passing masih rendah sebelum perlakuan diberikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sajoto (1995) yang menjelaskan bahwa teknik dasar harus dikembangkan secara berulang dan terarah agar keterampilan pemain meningkat. Setelah program latihan kicking drill diberikan, pemain mulai menunjukkan peningkatan kemampuan, dengan sebagian besar berpindah ke kategori Cukup. Perubahan kategori ini menunjukkan bahwa latihan kicking drill efektif membantu pemain memperbaiki ketepatan passing.

Hasil ini diperkuat dengan uji statistik paired sample t-test, di mana nilai t-hitung sebesar 6,225 lebih besar dari t-tabel 1,761, dengan nilai signifikansi 0,000. Dengan demikian, terdapat perbedaan nyata antara hasil pretest dan posttest, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan passing tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari program latihan kicking drill yang diberikan. Secara teoritis, latihan yang dilakukan secara berulang dapat memperbaiki pola gerak spesifik. Harsono (2015) menyatakan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan koordinasi gerak dan penguasaan teknik. Kicking drill adalah jenis latihan yang menekankan pengulangan gerakan menendang ke arah target, sehingga membantu pemain meningkatkan kontrol bola, kekuatan ayunan kaki, dan ketepatan arah tendangan. Teori ini sesuai dengan peningkatan nilai posttest pada penelitian ini.

Dengan adanya peningkatan nilai rata-rata, pergeseran kategori kemampuan, serta hasil statistik yang signifikan, dapat dijelaskan bahwa latihan kicking drill memberikan manfaat yang jelas bagi peningkatan akurasi passing pemain SSB INAFA U-15 Pekanbaru. Latihan ini membuat pemain lebih terarah, lebih konsisten, dan lebih mampu mengontrol kekuatan serta akurasi tendangan.

## SIMPULAN

Dari hasil yang telah diolah dan dijabarkan pada pembahasan diatas, hasil temuan ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan Kicking Drill (X) Terhadap Akurasi Keterampilan Passing (Y) pada Club SSB INAFA U-15 Tahun Pekanbaru. Yakni nilai yang didapat pada t-tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (n-1) 14, yang bernilai 1,761. Karena t-hitung (6.225) lebih besar dari pada t-tabel (1,761) maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bismar, A., & Fadillah. (2020). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan passing dan kontrol bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 85–92.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa.1994. *Periodization*. United States of America : Sheridan Books
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga (Teori Dan Metodologi)*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andalan Sepak Bola Remaja*. Samarinda. Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to success*. Champaign: Human Kinetics.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Pionir Jaya.
- Pratama, R., & Purbodjati. (2024). Pengaruh metode latihan drill terhadap akurasi passing pemain sepak bola usia remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 45–54.
- Sucipto. (2017). *Sepak bola: Teknik dasar dan latihan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta